

你问我答 常见病 怎么吃

张 晔 | 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

你问我答，常见病怎么吃 / 张晔编著. — 北京：电子工业出版社，2015.8

ISBN 978-7-121-06049-6

I. ①你… II. ①张… III. ①常见病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第075138号

策划编辑：周 林

责任编辑：周 林

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12.75 字数：204千字

版 次：2015年8月第1版

印 次：2015年8月第1次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前

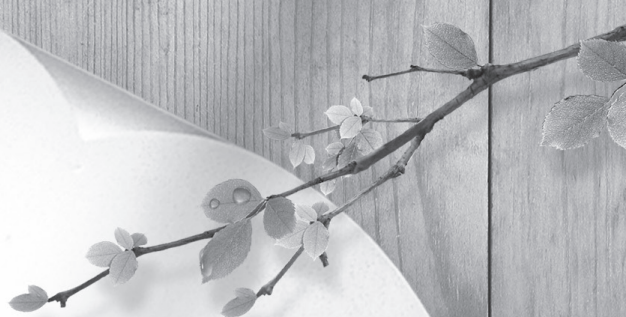
P R E F A C E

言

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人们的生活质量和身体素质得到了一定的提高，但快节奏的生活方式、紧张的工作，以及混乱的饮食习惯，在不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。

日常疾病的烦扰，慢性病的长期困扰，直接影响到了我们的生活和工作。吃药能够缓解疾病的症状和发展，但是俗话说“药补不如食补”、“是药三分毒”，长期的药物治疗，不一定能从根本上解决问题，所以特别撰写了《你问我答，常见病怎么吃》，希望大家在身体不适时，可以通过本书查找疾病和症状，对症进行食疗。食疗讲究适当和适度，合理的选材、对症食用、合理的搭配以及科学的烹饪方法，都能对身体起到保健和辅助治疗的作用；反之，则会对健康造成不利的影响。





本书分为三大部分，第一章主要指出饮食与健康的关系、人们日常饮食中的误区，并强调食物选择和搭配的重要性；第二章主要针对日常生活中的常见疾病，通过饮食的对症调理，达到良好的预防和恢复效果；第三章则是针对慢性疾病的日常饮食调理，使慢性疾病能够得到病情的好转，减少或避免并发症的出现。

本书中，介绍了日常生活中常见病的病因和症状，以及患病的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍了几百种食疗方，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专业的提示，还有相应的食疗菜谱的介绍，全面告诉您如何科学食用可以有效控制这些常见疾病。

本书将常见疾病如何吃以最简单易懂的方式告诉您，介绍的食谱也是操作简单的家常菜。希望本书能为您及家人带来健康，使您的家庭幸福康乐！

张 晔





目 CONTENTS 录

CHAPTER 1

要想身体好， 吃对很重要

饮食能养身治病，也能伤身致病。饮食科学合理，能够保证生命机体正常运转；饮食习惯有悖于科学，则无异于慢性透支健康。所以，吃好≠身体好，在日常生活中，吃对很重要。



饮食与健康的关系	010
营养的误区	011
饮食习惯误区	012
食物的选择与搭配	013

合理饮食， 赶走日常病痛

生活中，我们常常被一些小病小痛所困扰。去医院，太贵不说还嫌麻烦。扛过去？太难受且拖的时间长。其实，我们日常所吃的大部分食物都具有药用的功效，只要合理选择，合理饮食，就能将这些病痛驱逐得无影无踪。

风寒感冒	016	老年性便秘	036
风热感冒	018	孕期便秘	038
流行性感冒	020	小儿便秘	040
急性腹泻	022	外痔	042
慢性腹泻	024	内痔	044
小儿消化不良	026	中暑	046
成人消化不良	028	重症中暑	048
胃胀痛	030	冻伤	050
急性咽喉炎	032	烫伤	052
慢性咽喉炎	034	烧伤	054



肾炎水肿	056	晕动症	078
孕期水肿	058	口腔溃疡	080
口臭	060	痛经	082
孕期口臭	062	肾虚	084
偏头痛	064	痤疮	088
更年期失眠	066	斑秃	090
产后焦虑	068	儿童斑秃	092
急性腰扭伤	070	阴道炎	094
踝关节扭伤	072	乳腺炎	096
腕关节骨折	074	妊娠剧吐	098
腰椎骨折	076	更年期综合征	100

CHAPTER

3

饮食调理， 远离慢性疾病

时下人们生活水平提高的同时，由不良生活方式引起的高血压、糖尿病、冠心病、肺癌、肝癌等慢性疾病也成为了国人健康的最大杀手。而这中间，膳食因素至关重要。所以，要想找回昔日的健康，必先合理膳食与营养。



C O N T E N T S

荨麻疹	106	肩周炎	178
干眼症	110	胆囊炎	180
过敏性鼻炎	114	骨质疏松症	182
鼻炎	116	肾结石	188
胃炎	118	胆结石	190
结肠炎	120	抑郁症	192
肥胖	122	慢性前列腺炎	194
贫血	124	阳痿	196
高血压	132	动脉粥样硬化	198
低血压	140	风湿病	200
糖尿病	144	阿尔茨海默病	
低血糖	156	（老年痴呆）	202
高血脂	162		
中风	164		
冠心病	166		
痛风	168		
肝炎	170		
脂肪肝	174		





1



CHAPTER ►►►



要想身体好 吃对很重要

饮食能养身治病，也能伤身致病。
饮食科学合理，能够保证生命机体
正常运转；饮食习惯有悖于科学，
则无异于慢性透支健康。所以，吃
好≠身体好，在日常生活中，吃对
很重要。



饮食与健康的关系

据2012年《中国居民营养与健康状况监测》最新数据显示：中国城市居民超重率达32.4%，肥胖率达13.2%；城市儿童的超重和肥胖率显著增加，代谢综合征的患病概率也大大增加；少年儿童每月吃一次洋快餐的比例为16.2%；维生素A、钙、锌、维生素B₁、维生素B₂等营养素摄入不足，城市居民营养不良率减少，贫血患病率下降，但高血压、糖尿病、血脂异常的患病率持续增加。通过十几年的发展，这些慢性非传染性疾病已严重影响到人们的正常生活和寿命的延长。

我国古书《汉书·酈食其传》中说：“王者以民为天，而民以食为天。”这里的“天”指的是最重要的东西，也就是说，老百姓是国家的根本，饮食是老百姓赖以生存的条件，因此，饮食对人类的生存和发展起着至关重要的作用。然而，随着我国经济的不断发展，居民生活水平得到了很大提高，开始从之前的满足温饱向物质极大丰富的阶段迈进。为满足口腹之欲，人们大吃特吃，在错误营养观念的引导下，抛弃传统的以植物性食物为主的饮食方式，大量地摄入肉、蛋、奶、油脂，导致那些在西方国家极为常见的疾病在中国迅速蔓延。在造成中国人乃至世界人类死亡的疾病背后，大多都与不良的饮食习惯有关。

由此可见，饮食是把双刃剑。饮食过量会使胃肠负担过重，影响消化吸收功能，造成身体代谢紊乱，可导致血脂过高、脂肪肝、糖尿病、肥胖等各种慢性非传染性疾病的发生，甚至诱发肿瘤，如乳腺癌、结肠癌、胰腺癌等；饮食量长期不足，则会导致营养不良，出现消瘦、浮肿、贫血、代谢紊乱等症状。总之，错误的饮食只会引起人体正常的生理功能紊乱，并最终导致疾病，这不仅严重影响我们的健康，而且还会缩短我们的寿命。而合理的饮食不仅能使身体健康地生长、发育，还能对疾病起到一定的防治作用，帮助人们恢复健康，享受健康生活。

健康是人生的最大财富，而健康要从一日三餐中吃出来。因此，恰当的饮食至关重要，它对我们自身乃至后代的健康和寿命影响非常大。与其让饮食成为危害我们健康的因素，不如合理安排好它，让它为我们的健康保驾护航。

营养的误区

在物质生活极大丰富的今天，人们不再仅仅满足于吃饱肚子，而开始考虑起饮食的合理搭配。近期有数据显示，注重饮食营养可以使癌症的发病率下降30%~40%，但事实上，人们对饮食营养的认识存在很多误区。

越贵的食物营养越好。老百姓常说“一分价钱，一分货”，人们常常觉得价格贵的食品，营养价值必定要比普通食品高。但是，吃得贵真的能吃得有营养吗？其实，营养好是指吃得合理，不关乎价格高低。因为无论食品价格昂贵与否，它都有自身的营养特点和局限性，尚没有一种食品能包含人体所需的全部营养素。价格高低反映的是该食品来源的难易、加工的方式、包装成本等，跟营养成分并不一定成正比。因此，并非贵的食品营养就一定好。

早餐不吃晚餐补。一些年轻人有睡懒觉的习惯，早晨起床较晚，来不及吃早餐，就认为早餐吃少点无所谓，晚餐补齐就可以了。其实，从人的生理需要来看，早餐才应是最重要的一餐，因为上午是一天工作、生活的开始，需要消耗大量的能量和各种营养素，特别是脑力活动。而经过一晚上的睡眠休息，胃早已排空，如果不吃早餐，血糖就会因为得不到及时的补充而下降，从而影响脑组织的正常活动，导致精神萎靡、注意力不集中、思维迟缓等。而晚餐油脂摄入过多，又没有多少活动，不仅容易造成能量过剩，导致发胖，而且入睡后，体内血液流速减缓，大量血脂沉积于血管壁上，容易造成动脉粥样硬化。

老年人不吃含胆固醇的食物。很多老年人担心血脂高、胆固醇高，就不吃鸡蛋，其实，胆固醇是人体必需的一种营养成分，是体内合成维生素D、性激素和胆汁的原料，较多地存在于神经组织中。老年人吃鸡蛋好处多。不论是老年人还是儿童，都需要一定量的优质蛋白质，而鸡蛋中所含的蛋白质就是优质蛋白质，而且人体对它的吸收利用率也高。此外，一个鸡蛋的胆固醇含量是280~300毫克，其主要存在于蛋黄里，没有高血脂、心脑血管病的老年人只要每天将胆固醇的摄入量控制在300毫克以内，就不会对健康造成危害。

孩子要多吃肉。很多家长担心孩子的生长发育慢，认为荤菜的营养比素菜

多，总希望孩子多吃肉，长胖些。事实上，肉、奶、蛋、鸡、鸭、鹅、鱼、虾这些所谓的荤菜，其营养成分与蔬菜、水果不同，只吃荤菜，会导致儿童隐性营养不良，影响其智力、神经等的发育。同时，肉类食物摄入过多会引起肥胖，不但影响儿童骨骼系统的发育，还会引起多种慢性疾病，如糖尿病、脂肪肝等，女孩还会出现月经初潮推迟，甚至闭经等症状，严重影响青少年儿童的身心健康。

饮食习惯误区

人体摄取营养就像培育花木一样，阳水、水分、土壤、施肥、除草等缺一不可，只有营养全面、均衡，各方面条件适宜，才能花繁叶茂。人生病的原因有很多，饮食不当是其中的一个重要因素。在日常生活中，一些错误的饮食观念，经常会导致身体不适，甚至引发疾病。

现在城市人群胃癌的发病率逐年上升，就与不良的饮食习惯直接有关，比如，过多食用腌制类食品、饮酒、嗜咖啡、吃饭速度过快等。这些不良习惯，都会使胃功能受到损害，从而引起胃炎、胃溃疡等胃病。

因经常不吃早餐，导致患胆囊疾病的情况也很常见。据调查分析发现，这类人群以年轻人为主，且女性的发病率高于男性。早晨起床后，人体会自主地为进食做准备，分泌胃液、胆汁等消化液，这时，定时定量、有规律地进餐，胆囊的收缩、胆汁的分泌就会有规律地进行。而长期不吃早餐或两餐之间间隔过长，不仅会使胆汁浓缩，胆固醇积累在胆囊中形成胆结石，而且还易引起代谢紊乱，导致肥胖。

中国营养学会建议我国成年人每日食盐的摄入量不超过6克，但实际生活中，我国居民每日食盐的摄入量为12克左右，且北方高于南方。说到这里，很多人可能要问，我平时饮食很清淡，也不吃腌制食品，为什么食盐的摄入量还是超标呢？其实，在生活中，不只烹调菜肴时会加入食盐，我们平时饮用的饮料、吃的零食（如薯片、面包、饼干）等，在加工过程中也都加入了食盐，食用后就可

能使体内的钠含量超标，从而导致血压升高。

在我们的日常饮食中，经常是我们所忽略和未注意到的一些小细节和小问题，最终导致我们身体出现不适，损害了我们的身心健康。只要我们在平时的生活中多注意，养成健康的饮食习惯，就能远离疾病，养出好身体！

食物的选择与搭配

“养生之道，莫先于食。”饮食是人类维持生命的基本条件，而要想活得健康愉快、充满活力和智慧，就不能仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理选择与调配，保证人体所需各种营养素的摄入平衡且充足，并能被人体充分吸收利用。

首先，要选择新鲜、卫生的食物。新鲜的食物，营养丰富，口感好；不新鲜的食物，由于放置时间过长，引起变质，可能会产生对人体有毒有害的物质。吃新鲜、卫生的食物是确保身体健康的第一要素。

其次，要选择应季的食物。现在，利用塑料大棚进行温室生产的技术已经普及，人们一年四季都可以吃到自己想吃的食物，而不再受季节限制，这是“大棚种植”给我们生活带来的益处。但是，这些反季节食物违反了自然生长的规律，与时令食材相比，它们的营养含量相对较少，我们需要采取相应的补充措施，才能确保身体吸收的营养全面而均衡。

再者，要注重食物的合理搭配。在日常生活中，人们往往由于营养知识的缺乏或者不正确的传统饮食习惯，做不到合理地搭配食物，有时还可能做出错误的搭配，其结果，轻则影响人体对营养物质的消化吸收，重则导致疾病，危害人体健康。所以，我们有必要了解一些食物搭配的相关知识。

《黄帝内经·素问》中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之。”只要我们在日常饮食中，做到品种多样、粗细搭配、生熟搭配、五色搭配等，就能最大限度地达到膳食营养平衡。



2



CHAPTER ►►►



合理饮食， 赶走日常病痛

生活中，我们常常被一些小病小痛所困扰。去医院，太贵不说还嫌麻烦。扛过去？太难受且拖的时间长。其实，我们日常所吃的大部分食物都具有药用的功效，只要合理选择，合理饮食，就能将这些病痛驱逐得无影无踪。





风寒感冒

我这几天一直流清鼻涕、咳嗽，还有点低烧，我不想吃药，请问能通过饮食来治疗吗？或者吃些什么可以好得快一点呢？



病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了风寒感冒。风寒感冒通常是由于劳累，没休息好，再加上吹风或受凉而引起的。

西医一般认为风寒感冒是由于全身或呼吸道局部防御能力降低所致。例如淋雨、受凉、过度疲劳等诱发因素，可使全身或呼吸道局部防御功能降低，引起发病，尤其是老幼体弱者或患有慢性呼吸道疾病的人，如鼻窦炎、扁桃体炎患者，更易患风寒感冒。风寒感冒多发于秋冬季节，其症状主要表现为怕冷、发热轻、鼻塞、流鼻涕、咽疼、咳嗽等。



饮食治疗

风寒感冒治疗起来比较容易，有时，病人只需多喝点温开水，就能把病“压”下去，使感冒不治而愈。感冒时，应尽量喝白开水或者富含维生素C的饮品，其他饮料要少喝。建议多喝些姜汤水发汗，因为姜汤水具有祛寒散热的作用。

那么，风寒感冒后吃什么好呢？饮食上，特别推荐葱、姜、薄荷、橘皮等。姜中的姜辣素、姜油酮可以发汗，赶走体内蓄积的寒气，尤其是水分较少的老姜，但患有便秘和痔疮的人不宜食用；葱白具有发汗功效，其中含有的苹果酸、磷酸等会刺激血液循环，促进发汗。由于姜和葱都能促进血液循环，因此，有发炎、出血症状者不要食用。

根据中医“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的治疗原则，凡风寒感冒者，宜吃些温热性或平性的食物，如醋、胡椒、花椒、肉桂、大米粥、砂仁、金橘、柠檬、佛手柑、洋葱、南瓜、青菜、赤小豆、黄芽菜、豇豆、杏子、桃子、樱桃、山楂等。

小偏方

下面介绍两个治疗风寒感冒的小偏方。如果时间充裕，大家可以在家熬制大葱姜丝粥；如果您是上班族，生活节奏快，可以在办公前，将红糖和生姜片放入杯中，用开水冲泡代茶饮。两者防治感冒的效果都很好哦！

小偏方①：大葱姜丝粥

材 料：大葱葱白、姜丝各10克，大米50克。



制作方法：大葱葱白洗净，切成几段，再切成丝；姜切成丝；大米淘洗干净。

然后，将大米、葱丝和姜丝一起放入锅中，加适量水煮成粥。

用法用量：每次约食用150毫升，每日2次。

小偏方②：红糖姜片茶

材 料：红糖20克，姜10克。

制作方法：将姜切成片，与红糖一起放入杯中，用沸水冲泡10分钟即可。

用法用量：随时冲泡服用。

Tips

大葱姜丝粥或姜汤只适用于风寒感冒，不适合患热伤风的人饮用。用姜汤发汗时，要特别注意，在汗将出未出又感觉特别热时，千万别散了热，这时把被子打开或把衣服脱了就前功尽弃了。汗发不出来或发得不透，效果自然也就降低或没有了。

读者
小便签



风热感冒

刚进入夏天，最近有点便秘、流鼻涕、打喷嚏，还伴有咳黄痰、喉咙疼痛及发烧的症状，怎么办？



病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了风热感冒。风热感冒，俗称“热伤风”，是风热之邪犯表、肺气失和所致。

风热感冒多发生于春季和夏季。春季多风，气候转暖，气温多变，若不注意保养，就容易患风热感冒。夏天气温高，室内空调温度调得相对较低，室内外温差较大，人体无法适应这样的温差，也容易导致感冒。如果再加上饮食不规律、疲劳等情况，症状就会加重。风热感冒除了有鼻塞、流鼻涕、咳嗽、头痛等感冒的一般症状外，还有发热、痰液黏稠呈黄色等特点。



饮食治疗

感冒患者饮食宜清淡，可食用一些易于消化、高热量的流质、半流质食物，如稀粥、牛奶、豆浆、菜汤、青菜汁、水果汁等；多吃些水果和蔬菜；多食用清热去火的食物，如菊花茶、橄榄芦根茶、薄荷、白萝卜、金银花、绿茶、冰糖等。

风热感冒的饮食调养，应以辛凉解表为原则，多食辛凉疏风、清热利咽的食物，如鲜梨（可以适量生吃）等。忌食油腻、黏滞、燥热的食物，尤其不能吃香菜，因为香菜味辛能散，多食或久食，会耗气，损精神，而易患感冒的这类人又常气虚，吃香菜后会更易感冒。

如果是在风热感冒发热期，除应忌食油腻、荤腥及甘甜食品外，还应忌食过咸的食物，如咸菜、咸带鱼等。

小偏方

针对风热感冒，推荐用金银花、绿茶、冰糖泡水饮用，金银花具有清热去火的功效；绿茶是凉性茶，具有清热解毒、生津止渴的功效；冰糖性平，具有润肺、止咳、清痰、去火的作用。如果您不喜欢喝茶，喜欢甜饮料，推荐您饮用甘蔗汁，或者直接食用甘蔗。甘蔗有清火利咽的功效。下面就给大家介绍这两个治疗风热感冒的小偏方。

小偏方①：花茶

材 料：金银花20克，绿茶6克，冰糖少许。

制作方法：将金银花、绿茶、冰糖放入水壶中，加适量水煎沸。

用法用量：每天多次饮用。

小偏方②：甘蔗汁

材 料：鲜甘蔗500克，冰糖少许。

制作方法：将鲜甘蔗去皮，切块，用干净的纱布绞取汁液（也可用榨汁机榨汁），再将凉开水、冰糖加入甘蔗汁中，搅匀即可。

用法用量：每天多次适量饮用。

Tips

1. 金银花茶能疏散风热、疏利咽喉，适用于风热感冒，症见咽喉干痒和咽喉疼痛者。怀孕3个月内的孕妇不建议饮用金银花茶。
2. 甘蔗如果发霉、有酒味或酸化了都不可食用，否则会引起中毒。

读者
小便签



流行性感冒

高烧，全身酸痛无力，不想吃东西，咽喉疼痛，饮食难以下咽，吃什么东西有助于缓解呢？



病因分析

由高烧、全身酸痛无力、咽喉疼痛的症状综合分析，这应该是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，即流行性感冒，简称流感。流感的传染性强，发病率高，会使患者突然出现畏寒、高热、怕冷、寒战、头痛剧烈、全身酸痛、疲乏无力、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、胸痛、恶心、食欲缺乏等症状，婴幼儿和老年人还可能并发肺炎或引起心力衰竭等。

流感的病原体为甲、乙、丙三型流行性感冒病毒，通过飞沫传播，病程短。它在流行病学上最显著的特点为：突然爆发，迅速蔓延，波及面广，具有一定的季节性。流感主要在我国北方地区流行，一般发生在冬季，而南方地区则多发生在夏季和冬季。每次大概有 20%~40% 的人会感染上流感。

饮食治疗

患上流感后，在饮食上应注意食用清淡、易消化的食物，建议食用半流质的素食，宜多吃含锌的食物，少食盐，忌食辛辣刺激性食物、烧烤煎炸食物和甜腻食物。每天还需多饮用温开水，多饮用含维生素C、维生素E的饮品，可以考虑饮用少许醋。

可多食用些白萝卜和薄荷。因为白萝卜具有消炎、杀菌和利尿的功效，是很好的天然消炎药。薄荷，性味辛凉，主要含有挥发油，挥发油的主要成分为薄荷醇、薄荷脑、薄荷酮、薄荷脂、茨烯、柠檬烯等，它们具有疏风散热、辟秽解毒的功效。

小偏方

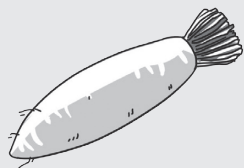
下面就给大家介绍两个治疗流感的小偏方。

小偏方 ①：萝卜饮

材 料：白萝卜250克，水750毫升，白糖少许。

制作方法：白萝卜洗净切片，放入锅中，加适量水煎至500毫升，再加白糖即可。

用法用量：趁热服用一半，30分钟后再服余下的一半。



小偏方 ②：薄荷饮

材 料：薄荷10克，金银花30克，罗汉果3克，鲜芦根60克，大枣10枚。

制作方法：先将后四味食材放入锅中，煮沸15分钟后，再加薄荷煮3分钟，也可加适量冰糖调味。

用法用量：饮其滤液，食大枣。

Tips

1. 萝卜性寒，脾胃虚寒或体质虚弱的人不宜多吃。
2. 产妇不宜食用薄荷，因为薄荷会减少产妇的乳汁量。此外，薄荷芳香辛散，发汗耗气，体虚多汗的人也不宜过多食用。

读者
小便签



急性腹泻

我昨天好像吃坏东西了，今天拉肚子都拉10多次了，还有点发烧、恶心。现在，我已经吃了一些止泻药，请问饮食方面还需要注意些什么呢？

病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了急性腹泻。急性腹泻一般是由于全身或消化道局部受细菌侵袭或食物毒性侵害而导致的，例如，吃了不干净、不新鲜或含有重金属超标的食物等，使肠黏膜分泌旺盛，出现吸收障碍，导致肠蠕动过快，排便频率增加，粪质稀薄且含有异常成分。老幼体弱者或慢性胃炎、肠炎等慢性消化道疾病患者更易患急性腹泻。急性腹泻通常发生在夏秋季节，有起病急等症状，每天排便可达10次以上，粪便量多而稀薄，排便时常伴有腹鸣、肠绞痛或里急后重。



饮食治疗

以急性腹泻为主或伴有中度以下发热的病人，均可采用少渣半流质的膳食。食物要求细软、易消化；不吃韭菜、芹菜等粗纤维蔬菜，不吃不易消化的油炸、油煎食物以及干豆类易胀气的食品；禁食烙饼、水饺、刺激性调味品、含大量肉类的食品，以及辣椒、酒、粗粮等食品。每天宜吃五餐，如早餐可吃白米粥、小米、花生、豆面、芝麻糊粥，配蛋糕、糖包、发糕、酱菜、虾泥、蛋羹、卤鸡蛋等；午餐可吃小肉馄饨，配紫菜、虾皮、鸡汤菜汁挂面，或吃细切面，配甩鸡蛋、菜丝、葱末、汆丸子、西红柿。

中医认为，“泄泻之本，无不由于脾胃。”凡急性腹泻者，宜吃温热性或平性的食物，诸如炒薏仁、芡实子、莲子、百合、山药、大枣、菱、桂圆、石榴、柠檬、茴香、香菇、芫荽、生姜、熟藕、马铃薯、茭白、马齿苋、蒲公英、苦菜、紫菜、胡椒、肉桂、芥末、花椒、红茶、黄酒、红糖、醋等。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗急性腹泻的小偏方。发生急性腹泻后，除了吃药、打针外，服用“焦米汤”，也能收到不错的疗效，因为米炒焦之后已部分碳化，碳化的米粒可吸附毒素、消食健脾、去毒止泻。此外，苦瓜藤有清热解毒的作用，也可以缓解腹泻。

小偏方①：焦米汤

材料：粳米1小碗。

制作方法：将粳米放入锅中，炒至颜色焦黄、香味溢出时，加入3小碗水，煮半小时即可。

小偏方②：苦瓜藤饮

材料：苦瓜藤适量。

制作方法：取苦瓜藤若干，阴干，碾成细末。

用法用量：每次取6~9克，于饭前用温开水送服。

Tips

苦瓜藤性寒，脾胃虚寒的人不宜饮用。

读者
小便签



慢性腹泻

我腹泻有3个多月了，大便不成形，有时候带脓血，人也逐渐消瘦，我该怎么调理呢？



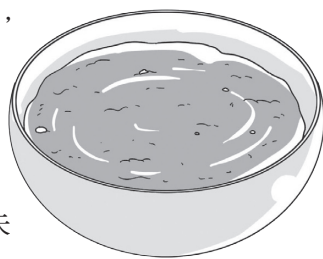
病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了慢性腹泻。慢性腹泻指病程在2个月以上的腹泻或间歇期在2~4周内的复发性腹泻，因病因不同而伴有腹痛、发热、消瘦、腹部肿块或消化性溃疡等症状。

慢性腹泻一般是由肠道非感染性炎症和小肠吸收不良所导致的，如炎症性肠病、放射性肠炎、缺血性结肠炎、憩室炎、尿毒症性肠炎、消化不良、小肠吸收面积减少等。

饮食治疗

患慢性腹泻的病人宜采取低脂、少渣饮食。低脂饮食，每天宜摄入脂肪40克左右，如果摄入过多，不仅不易消化，而且会加重胃肠道负担，刺激胃肠蠕动，加重腹泻，所以，应限制植物油的摄入量；要注意烹调方法，应以蒸、煮、氽、烩等为主，禁用油煎炸、爆炒、滑溜等；建议食用瘦肉、鸡、虾、鱼、豆制品等食物。注意少渣，因为粗纤维多的食物会刺激肠蠕动，使腹泻加重，当腹泻次数多时，最好暂时不吃或尽量少吃蔬菜和水果，可给予鲜果汁、番茄汁以补充维生素，宜进食细挂面、粥、烂饭等。



中医认为，“健脾益胃，消食导滞”，治疗纳运失职、食积停滞所导致的慢性腹泻，最主要的是要健脾益胃，可选择一些健脾止泻的食物，如薏仁、山药、大枣、莲肉（去芯）、栗子、芡实、扁豆、茶叶、大蒜、食醋等。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗慢性腹泻的小偏方——无花果叶汤和八宝清补凉。前者可用于治疗多年腹泻不愈；后者有健脾止泻、滋阴润肺、除烦安神的作用，适用于肺虚咳嗽、慢性腹泻、体虚多汗、夜间口干失眠、梦多、男子遗精梦泄、妇女白带淋漓等症，是体虚火旺、不受温补之人的清凉补品。

小偏方 ①：无花果叶汤

材 料：无花果鲜叶100克，红糖50克。

制作方法：将无花果鲜叶洗净，切丝，加入红糖炒干，研成细末以开水送服。

小偏方 ②：八宝清补凉

材 料：薏米、淮山、莲子、大枣各40克，百合、沙参、茨实、玉竹各20克。

制作方法：以上材料共煮汤，加糖，连汤带渣服食。

Tips 无花果叶子如果一次性采得过多，可以将用不完的摊开放在通风的位置。风干后的叶子，药效不受影响。

读者
小便器



小儿消化不良

我家宝宝十个月了，最近这段时间一直大便稀，口中有异味，医生说宝宝是消化不良，开了一些药，可我觉得宝宝比较小，吃药会不太好。能否从饮食上来进行调理？具体该怎么做呢？

病因分析

小孩的消化器官发育还不完善，消化液分泌不充足，酶的功能也不完善，胃及肠道内黏膜柔嫩，消化功能还比较弱，如果父母不能正确地喂养孩子，什么都给孩子吃，就会使孩子肠胃受损，引起胃肠功能紊乱，出现肚子胀、吐奶，以及大便稀、有酸臭味，且有大量未消化的食物残渣等消化不良（伤食）的表现。

除喂食不当外，胃肠道炎症、滥用抗生素、天气变冷、身体抵抗力弱以及肚子受凉等也可引起消化不良。幼儿长期消化不良，会造成营养素摄入不足、吸收不良，影响生长发育。特别是3岁以内的幼儿，这一阶段正是大脑发育最旺盛的时期，是决定智商高低的关键时期，若消化功能未能及时得到改善，影响营养素的吸收，势必影响大脑发育而遗憾终生。

饮食治疗

婴幼儿出现消化不良后，家长首先要注意给孩子合理搭配食物，避免单一饮食。孩子的成长需要各种各样不同的营养，其中包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、纤维素等。所以，父母给孩子的辅食除粮食外，还应有肉、鱼、奶、蛋、蔬菜、水果等，且一定要烂、细、软。其次，在孩子饮食的过程中，家长要进行正确的示范和引导，并纠正孩子的错误饮食行为，让孩子从小养成定时定量、少吃零食的正确的饮食习惯和行为。

调节婴幼儿的消化不良，可以考虑让其进食一些易消化并能刺激胃肠道消化酶分泌的食物，或者食用一些富含果胶、能够促使大便成形，以及吸附细菌和毒素的果汁等。

小偏方

下面就给大家介绍几个用于治疗小儿消化不良的小偏方。

小偏方 ①：脱脂奶

材 料：鲜牛奶500毫升。

制作方法：将鲜牛奶煮沸后冷却，待表面上出现一层奶皮，即可用小匙将其除去，再煮沸冷却，除去奶皮，反复去3次奶皮后，即成全脱脂奶。除去1次奶皮的为半脱脂奶。

小偏方 ②：橘汁酸牛乳

材 料：鲜牛奶300毫升，鲜橘汁18毫升。

制作方法：将鲜牛奶煮沸，待冷却后，每100毫升牛奶中加鲜橘汁6毫升，边滴边搅，待乳液形成均匀细小的颗粒，即成酸牛乳。

小偏方 ③：苹果泥

材 料：苹果1个。



制作方法：将苹果切开，用金属小匙轻轻刮取；或将苹果搅打成苹果泥。

Tips

1. 脱脂牛奶可用于对脂肪消化不良的患儿。
2. 酸牛奶易于消化，能刺激胃肠道消化酶分泌，同时有杀菌作用，适用于经常消化不良的婴幼儿。
3. 苹果的纤维较细，对肠道刺激小，含有果胶和鞣酸，有吸附和收敛作用。

读者
小便签



成人消化不良

我最近食欲不好，吃什么都觉得没味道，吃饭后胃里总反酸水，肚子也隐隐作痛，有时还觉得恶心想吐，到医院检查说没有什么太大问题，就给我开了点健胃消食片，让我平时注意饮食，我应该注意哪些方面呢？



病因分析

引起消化不良的原因有很多：第一，某些胃肠道疾病，包括胃和十二指肠部位的炎症、溃疡、功能紊乱等，可能导致肠壁血循环发生障碍，影响肠腔内气体吸收。第二，当精神不愉快、长期闷闷不乐或突然受到猛烈的刺激等时，也会引起消化不良。老年人的消化功能减退，易受情绪影响，有时食物稍粗糙或生冷以及饮食过多、过油腻时，也可诱发消化不良。第三，特发性、先天性、炎症性、传染性或胰腺病所致，也可继发于多种全身性疾病。第四，进食某些不易消化的食物、进食过快、饮食过量或暴饮暴食可损伤脾胃，使运化功能失调。

根据医生的诊治和您对症状的描述，您所患的消化不良应是由第二个或第四个原因引起的，一般表现为上腹痛或不适，常由进食引起且餐后加重，同时伴有餐后上腹发胀、早饱、恶心或呕吐、食欲不佳等表现。



饮食治疗

消化不良的患者一般可以摄入含蛋白质或钙质较多的食物，如乳类、乳制品、瘦肉类、鱼虾、鸡蛋黄、咸鸭蛋、松花蛋、豆类等。平时，要定时、定量吃饭；要戒烟戒酒；少食辛辣油腻、生冷刺激性食物、甜食以及咖啡、巧克力和酸性食物；忌食易致胀气的食物，如干豆类、洋葱、土豆、红薯等。

此外，要调节自己的情绪，保持一种积极乐观的心态。

小偏方

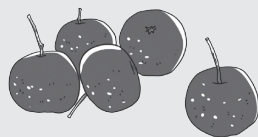
前面提及的苹果泥也可用以治疗成人消化不良。下面再给大家介绍几个治疗消化不良的小偏方。

小偏方 ①：山楂饮

材 料：山楂肉90克。

制作方法：将山楂肉炒焦，研为细末即可。

用法用量：每次15克，温开水送服；每日1次。



小偏方 ②：胡萝卜汁

材 料：胡萝卜200克，白糖少许。

制作方法：将胡萝卜洗净，切碎煮烂，包于纱布中挤榨，去掉纤维，将挤出的泥状物加水放白糖即成胡萝卜汁。

Tips

1. 山楂是只消不补，因此，脾胃虚弱的人不宜多用。
2. 胡萝卜汁是碱性食物，含有果胶，有促使大便成形以及吸附细菌和毒素的作用。

读者
小便登



胃胀痛

您好，我有时候觉得胃胀痛，开始觉得可能是吃饭过饱导致的，但是在没吃什么东西的情况下，胃还是觉得很胀，这是怎么回事啊？我该怎么办呢？



病因分析

根据描述的症状来判断，这可能是因精神压力、消化不良等引起的胃动力不足。比如吃东西时，边吃边说话或吃饭速度太快，过量摄入冷饮及冰镇水果等不良的饮食习惯导致吸入或产生大量空气，而引起胃肠胀气；也可能是进食了过多的萝卜、土豆、红薯、板栗等食物，或长期卧床、长时间伏案缺少活动，影响胃的蠕动及排空机能，引起胃动力不足症状。此外，吸烟过度、不良的生活习惯同样会引起胃动力障碍，引起肠蠕动功能减弱或消失，进而也可引起腹胀痛。



饮食治疗

我的建议是每天两杯楂脾茶，帮助调理脾胃虚弱、胃胀不适、倦怠乏力。特别是夏天这些情况会更加严重，提早用楂脾茶调理可帮助您轻松度夏。

饮食上要节制，定时定量，食物应以易消化且富有营养的为主。注意不要吃太油腻、太甜和难消化的食物，辛辣的食物以及烟、酒最好都不要碰。吃完饭后，不要马上坐着，最好出去适当地散散步，既消耗了体内的能量，又刺激了胃肠道的蠕动，对促进胃动力、改善胃的功能状态有良好作用。不过，也不要做太剧烈的运动，物极必反，饭后过量运动可能会损害肠胃的功能。精神上要放松，良好的生活方式、合理的生活节奏，保持轻松、愉悦的心情，也是让胃恢复“动力”所不可或缺的。

小偏方

下面给大家介绍两个养胃的食疗小偏方。木瓜的脂肪酶，可分解脂肪成脂肪酸，有利于对食物中的脂肪消化吸收。草鱼味甘，性温，有暖胃和中、消食化滞的功能。母鸡、黄芪、党参、猪肚、砂仁、大枣等都可起到健脾养胃、增强胃肠蠕动的作用。

小偏方 ①：木瓜鱼尾汤

材 料：木瓜1个，草鱼尾100克，姜片少许。

制作方法：木瓜削皮切块备用。草鱼尾入油煎后，加入木瓜块和姜片，放适量水，共煮1小时左右。

小偏方 ②：参芪猴头炖鸡

材 料：猴头菇100克，母鸡1只（约750克），黄芪、党参、大枣各10克，姜片、葱结、酒、清汤、淀粉、盐各适量。

制作方法：猴头菇洗净去蒂，发涨后将菌内残水挤压干净，除去苦味，再切成2毫米厚片备用。母鸡去头脚，剁成块，放入炖盅内，加入姜片、葱结、酒、清汤，再放入猴头菌片和浸软洗净的黄芪、党参、大枣，用文火慢慢炖，直至肉熟烂，加盐调味即可。

小偏方 ③：砂仁黄芪猪肚

材 料：砂仁6克，黄芪20克，猪肚1个，盐少许。

制作方法：猪肚洗净，将砂仁、黄芪装入猪肚内，加水炖熟后，加盐调味即可。

Tips

1. 木瓜鱼尾汤可滋养，消食，对食积不化、胸腹胀满有辅助疗效。
2. 砂仁黄芪猪肚益气健脾，消食开胃，适用于脾胃虚弱之食少便溏、胃脘疼痛，可用于胃下垂及慢性胃炎患者。



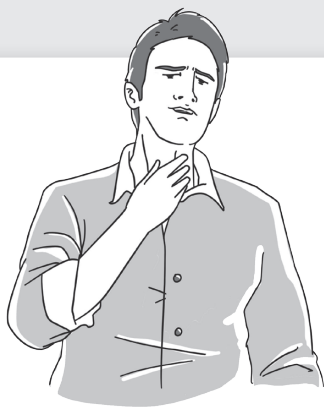
急性咽喉炎

我这几天嗓子一直很干，现在开始疼，尤其是吞咽唾液时，特别疼，说话也开始声哑，并且伴有咳嗽的症状，吃什么能缓解呢？



病因分析

根据描述的症状来判断，您可能患了急性咽喉炎。急性咽喉炎为咽部黏膜与黏膜下组织的急性炎症，常累及咽部的淋巴组织。炎症可以波及整个咽部，也可仅仅局限于鼻咽、口咽或喉咽的一部分。此病可能是原发性的，也可能继发于急性鼻窦炎或者急性扁桃体炎之后。空气干燥、干冷，辛辣、烫热的饮食习惯，气管、支气管炎，以及过敏体质或消化系统疾病造成的营养不良、便秘等都可引发咽喉炎。



急性咽喉炎的主要表现为：起病急，初起时咽部干燥、灼热；继而疼痛，吞咽唾液时咽痛往往比进食时更为明显，可伴发热、头痛、食欲不振和四肢酸痛；侵及喉部时，可伴有声嘶和咳嗽等症状。



饮食治疗

患急性咽喉炎后，宜多喝水，配合中草药、饮食调理，可以缓解症状。饮食原则如下：

1. 饮食以清淡、易消化为原则，可食用白米粥、面条、藕粉、新鲜蔬菜等。丝瓜、冬瓜、西瓜、鸭梨、绿豆等有清热作用，可多食用。
2. 忌烈性酒和烟草，忌食辛辣、酸等强刺激性调味品，忌食辣椒、生葱、生蒜等辛辣食物，否则会使症状加重，甚至导致局部病变。
3. 营养充足，合理膳食，保证优质蛋白、维生素、矿物质的摄入，可以多吃一些新鲜蔬菜和含高纤维的水果。

小偏方

急性咽喉炎患者，可多饮用一些利咽生津的食疗饮品，如绿茶蜂蜜饮、百合绿豆汤；多食用一些清热利咽的果蔬，如西瓜、梨、丝瓜、冬瓜、苦瓜、菠菜等。下面就给大家介绍三个防治急性咽喉炎的小偏方。

小偏方 ①：绿茶蜂蜜饮

材 料：绿茶5克，蜂蜜适量。

制作方法：将绿茶置于杯中，冲入沸水，加入蜂蜜饮服。

用法用量：每日1剂。

小偏方 ②：百合绿豆汤

材 料：百合20克，绿豆50克，冰糖适量。

制作方法：将百合、绿豆放入锅中，加适量清水煮熟，加入冰糖饮服。

用法用量：每日1剂。

小偏方 ③：凉拌菠菜

材 料：菠菜100克，调味品少许。

制作方法：用开水烫一下或用水煮一下后，再用调味品进行凉拌即可。

Tips

1. 绿茶蜂蜜饮可清热利咽，润肺生津；百合绿豆汤可清热润肺，养阴生津。
2. 菠菜含有草酸，食入后，易与游离的钙离子结合，生成不溶性的钙盐，发生尿路结石，所以，做菠菜前要先用热水焯一下。

读者
小便器



慢性咽喉炎

最近可能是讲话比较多，嗓子特别痛，还一直咳嗽，喝了不少水，但是总感觉嗓子里有东西，请问我该怎么办呢？



病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了慢性咽喉炎。慢性咽喉炎是一种常见病，为慢性感染所引起的弥漫性咽部病变，主要是咽部黏膜炎症。其症状主要表现为：总感到咽部有咽不下又吐不出的东西，刺激咳嗽或干燥、发胀、堵塞、瘙痒等，但很少有咽痛。以上症状尤其会在说话稍多、食用刺激性食物后、疲劳或天气变化时加重。

针对慢性咽喉炎，建议选用一些中成药，如利咽灵、草珊瑚含片、保安散等，也可同时配合饮食调理。在日常生活中，注意口腔卫生，坚持早晚及饭后刷牙；减少烟酒和粉尘的刺激，纠正张口呼吸的不良习惯；应加强身体锻炼，增强体质，预防呼吸道感染；合理安排生活，保持心情舒畅，避免烦恼郁闷；保持室内温度和湿度适宜，空气新鲜。



饮食治疗

慢性咽喉炎患者，宜吃些有清热解毒、滋阴润肺作用的蔬果，如萝卜、白菜、黄瓜、菠菜、冬瓜、梨、香蕉、柿子、枇杷、苹果、菠萝、荔枝、甘蔗等；也可以多食用一些瘦猪肉、鸭肉、兔肉、猪肺等具有滋阴润燥作用的肉类，具有养血润燥功效的乳、蛋类食物，以及绿豆、赤小豆、黑豆等豆类。

狗、羊、雀肉等辛温燥热的肉类，慢性咽喉炎患者应忌食。辣椒、葱、姜、蒜、芥末等刺激性强的食物，以及酒水和冰镇饮料等，不宜食用，它们会刺激咽喉，给慢性咽喉炎患者带来不适。

小偏方

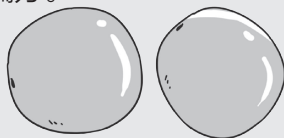
罗汉果可以清肺化痰，止渴润喉，将其切碎后，泡水代茶饮，对治疗慢性咽喉炎非常有效。桑菊杏仁茶可化痰利咽，对慢性咽喉炎有一定的缓解作用。下面就给大家介绍一下这两个治疗慢性咽喉炎的小偏方。

小偏方 ①：罗汉果茶

材 料：罗汉果1个。

制作方法：将罗汉果捣碎，用沸水冲泡10分钟后饮服。

用法用量：每日1~2次，每次1个。



小偏方 ②：桑菊杏仁茶

材 料：桑叶10克，菊花10克，杏仁10克，冰糖适量。

制作方法：将杏仁捣碎后，与桑叶、菊花、冰糖共置保温瓶中，加沸水冲泡，盖上瓶盖闷15分钟后，即可当茶水饮用，边饮边加开水。

用法用量：每天1剂。

Tips

罗汉果既可制成果汁饮用，也可以干品研末，滤汁煮米食用。

读者
小便笺



老年性便秘

我今年62岁，最近半年总是一周排便一次，排便困难不说，量也很少，粪便硬结像羊粪。请问吃点什么能缓解呢？



病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了便秘。便秘在老年人中很常见，约1/3的老年人会出现慢性便秘，严重影响他们的生活质量。这主要是由于随着年龄增长，老年人的饮食量和体力活动明显减少，胃肠道分泌的消化液减少，肠管的张力和蠕动减弱，腹腔及盆底肌肉乏力，肛门内、外括约肌功能减弱，胃结肠反射减弱，直肠敏感性下降，使食物在肠内停留过久，水分过度吸收而引起的。

老年人长期便秘，容易引起精神抑郁、头晕、食欲缺乏。排便不畅，易导致肛裂、痔疮、胃肠功能紊乱等疾病，若因长时间排便引起腹压增高，还易诱发心脑血管意外。而且粪便在肠道内停留时间越长，越有利于粪便中的有毒物质被吸收入血，刺激肠黏膜或产生致癌物质，从而易患结肠癌。所以，便秘的危害不容忽视，平时应提高警惕。

饮食治疗

老年便秘患者应每天坚持参加适当的体育锻炼，培养良好的排便习惯，合理饮食。平时应注意补充膳食纤维，多吃些麦麸、水果、蔬菜、燕麦、玉米、大豆、果胶等含膳食纤维较多的食物。膳食纤维对改变粪便性质和排便习惯很重要，纤维本身虽不会被吸收，但它能使粪便膨胀，刺激结肠运动，促进排便。

还应多喝水，每日至少喝1500毫升水，尤其是每日晨起或饭前饮一杯温开水，可有效预防便秘。此外，还可以食用一些具有润肠通便作用的食物，如黑芝麻、蜂蜜、香蕉等。

小偏方

南瓜、香蕉、芝麻等食材都具有润肠通便的功效，非常适合老年性便秘患者服用。下面就给大家介绍几个与上述食材有关的小偏方。

小偏方 ①：清蒸南瓜

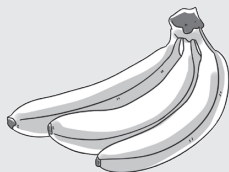
材 料：南瓜300克，盐少许。

制作方法：南瓜洗净去皮，切厚片，码入盘中，放进蒸笼。待蒸锅中的水滚开后，将蒸笼放入，以大火蒸3~5分钟后，出锅，撒上盐即可。

小偏方 ②：蜜香蕉

材 料：香蕉2根，蜂蜜少许。

用法用量：将香蕉剥皮，蘸蜂蜜生食，每日数次。



小偏方 ③：桑麻丸

材 料：黑芝麻100克，桑叶100克，蜂蜜适量。

制作方法：将黑芝麻炒熟、研末，桑叶也研成末，然后用蜂蜜调和成丸。

用法用量：日服12~15克，1月而愈。

Tips

1. 脚气、黄疸、气滞湿阻患者忌食南瓜。
2. 吃香蕉要适量，过量食用可引起微量元素比例失调。脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食或生食香蕉，急慢性肾炎及肾功能不全者忌食香蕉。注意香蕉只有熟透了才具有缓解便秘的功效，生香蕉吃得太多，反而会使便秘加重。

读者
小便鉴



孕期便秘

我怀孕7个月了，最近开始便秘，并且有腹痛感，我担心会对胎儿有影响，请问吃点什么能治疗便秘呢？

病因分析

根据您的情况来看，怀孕7个月，出现便秘是很正常的，有90%的孕妇在孕后期都会产生便秘。因为怀孕后，体内分泌的大量孕激素，会引起胃肠道肌张力减弱、肠蠕动减慢，不断增大的子宫压迫胃肠道，尤其是妊娠晚期，胎头入盆后，胃肠道特别是直肠受到的机械性压力越来越明显，这样就可能会出现几天没有大便，甚至1~2周都不排便的情况，从而导致孕妇腹痛、腹胀。严重的还可能导致肠梗阻，并发早产，危及母婴安危。有的便秘孕妇分娩时，堆积在肠管中的粪便会妨碍胎儿下降，引起产程延长甚至难产。

为避免孕期发生便秘，孕妇应适度参加劳动并注意调剂饮食。平时要养成良好的排便习惯。如果已经发生便秘，应在医生的指导下进行治疗，切不可乱用泻药，强烈的泻药会加剧肠道蠕动，可能会引起子宫收缩而导致流产或早产。

饮食治疗

孕妇在怀孕期间，每天要喝充足的水。每天早晨起床后，空腹饮1杯温开水，可刺激肠蠕动。要注意定时进食，切勿暴饮暴食。饮食不要过于精细，过于精细的食物会导致肠胃蠕动减慢，所以，在日常生活中，除了要注意补充营养之外，还要注意多摄取一些富含粗纤维的瓜果、蔬菜以及谷薯类食物，如苹果、香蕉、葡萄、海带、黄瓜、芹菜、韭菜、白菜、红薯、玉米等，可以促进肠道肌肉蠕动，软化粪便，从而起到润肠通便的作用。



小偏方

蜂蜜和无花果的润肠通便效果很明显，适合孕妇经常食用。下面给大家介绍两个治疗孕妇便秘的食疗小偏方。

小偏方 ①：葵花蜂蜜水

材 料：葵花子、蜂蜜各适量。

制作方法：先将葵花子捣烂，加入温开水1杯，调入适量蜂蜜。

用法用量：每日早、晚各服1次。

小偏方 ②：无花果粥

材 料：无花果30克，粳米100克，蜂蜜、白砂糖适量。

制作方法：先将粳米加水煮沸，然后放入无花果煮成粥。

用法用量：饮用时加适量蜂蜜和砂糖。

Tips

1. 用于防治便秘的蜂蜜，以油菜花蜜、茶花蜜和枇杷蜜为最佳。冲泡蜂蜜时，最好用冷开水或低于50℃的温开水，因为高温会破坏蜂蜜中的酶、维生素、无机盐等营养物质。
2. 无花果不仅营养丰富，还能治疗痔疮及通乳，但脑卒中、脂肪肝、正常血钾型周期性麻痹等患者不宜食用，大便溏薄者则不宜生食无花果。

读者
小便签



小儿便秘

我家宝宝现在6个月了，已经开始加辅食米粉，奶粉量也在逐渐增加，但是最近排便不像以前一天1~2次，而是两天或两天以上才1次，排便也很困难，排出的粪便干硬。孩子现在越来越爱哭，我觉得是宝宝便秘后身体不舒服导致的，请问有什么解决方案吗？



病因分析

根据您的描述可以断定，宝宝的症状应该是由于饮食中缺乏碳水化合物、脂肪，或水分摄入不足，或蔬菜、水果等粗纤维进食太少而引起的，一般多见于吃配方奶的宝宝。一方面，米粉、面粉类辅食相对容易造成便秘；另一方面，由母乳喂养逐渐转变为奶粉喂养，也容易发生便秘，这主要是因为牛奶中含有的大量酪蛋白，会使大便干燥、坚硬。可根据宝宝的身体状况和接受程度，选择不同类型的配方奶粉，如果宝宝出现了便秘等消化道不适症状，应及时考虑更换为部分水解蛋白配方奶粉。这种奶粉利用先进水解技术，将完整的大蛋白分子分解为更小的蛋白分子片段，更易被新生宝宝消化吸收，大大降低了消化不良的可能性。



饮食治疗

婴儿胃容量比较小，饮食上可以少量多餐，把宝宝每日所需的营养，分成三顿正餐和两顿副餐来供应。宝宝每餐的食物搭配要合理，比如，鱼、肉、蛋与谷物的比例要适当，尽量吃些清淡、不油腻的食物。副餐可以选择银耳、杏仁等食物，它们不仅含有优质蛋白质和脂质，而且还有软便润肠的作用。

平时要注意宝宝每天的饮水量是否充足，缺少水分也会导致便秘。可以给宝宝喂点沥去米粒的米汤，也可用少许薏米煎水来喂哺。此外，橘子汁、红枣汁、白菜汁也是不错的选择。

若是断奶期的宝宝发生便秘，可增加辅食，但除了高营养的蛋类、瘦肉、肝

和鱼类外，还要增加纤维素较多的蔬菜、水果，如木耳、菠菜、油菜、芹菜以及香蕉、梨等，这些食物可促进肠道蠕动，使大便易于排出。

小偏方

白薯含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素等营养成分，是种老少皆宜的健身长寿食品。白薯中还含有大量的纤维素，能防治便秘。下面就来介绍一个小偏方——白薯汁，此汁特别适合婴儿长期便秘者。

小偏方：白薯汁

材 料：白薯适量。

制作方法：将白薯洗干净，用粉碎机或榨汁机压榨出汁备用。

用法用量：每日早晨空腹及午餐前，给宝宝适量饮用。



Tips

白薯也叫红薯、甘薯、地瓜，但是此方指的是白心的白薯，口味稍淡，质脆多汁。

读者
小便笺



您好，我最近排便时感觉肛门痛，并且肛门周围长了一些形状不一样的肉疙瘩，会不会有什么问题？

病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了痔疮。痔疮是最常见的肛肠疾病，任何年龄都可能发病，但随着年龄增长，发病率会逐渐增高。痔疮分几种，您患的应该是外痔，是由痔外静脉丛曲张或肛缘皱襞皮肤发炎、肥大、结缔组织增生或血栓瘀滞而形成的肿块。外痔表面盖以皮肤，可以看见，不能送入肛门，不易出血，以疼痛和有异物感为主要症状。

外痔的成因有很多，比如久站久立、肛门部感染、遗传关系、长时间负重远行或局部刺激等。现在，痔疮已成为都市白领的常见病。

饮食治疗

饮食调理和纠正不良的饮食习惯是预防及治疗外痔的重要措施。首先，要忌食用辛辣刺激性食物，避免过食烧烤、肥腻、坚硬不易消化的食物，这些食物可使肠胃壅滞、经络不舒、血脉不畅、湿热下注，甚至损伤肠管黏膜，从而产生痔疮。其次，要积极地预防便秘，可多吃些粗杂粮、杂豆，以及含粗纤维多的新鲜蔬菜、水果，如苹果、香蕉、梨、无花果、青菜、菠菜等。

与些同时，建议保持良好的排便习惯，每天最好定时排便，且排便时间最好能控制在10分钟之内，以形成习惯性反射条件排便，切勿忍便忍尿。此外，每天都要用温水清洗肛门周围的残留物（不要用热水烫洗），以促进肛门处的血液正常流通，保持肛门处清洁、干净。

小偏方

有很多食材适用于外痔，在便血较多时，可选用黄鳝、黑鱼等具有止血作用的食物，也可吃些黑木耳、莲藕等养血止血的食物，起到清热解毒、利尿、止血的功效。下面给大家介绍两个治疗外痔的小偏方。

小偏方 ①：黑木耳羹

材 料：黑木耳30克。

制作方法：将黑木耳摘去污物，洗净，加水少许，以文火煮成羹，服食。



小偏方 ②：蜜菜汁

材 料：空心菜2000克，蜂蜜250克。

制作方法：将空心菜洗净，切碎，捣汁，放入锅内，先以武火，后以文火加热煎煮浓缩，至汁水较稠时加入蜂蜜，再煎至稠黏时停火，待冷却后装瓶备用。

用法用量：每次以沸水冲化饮用1汤匙，每日两次。

Tips

黑木耳与野鸡不宜同食，野鸡有小毒，二者同食，容易诱发痔疮出血。

读者
小便笺



内痔

我近期排便有出血现象，但是没有疼痛的感觉，请问我是得了痔疮吗？我吃东西是不是要忌口呢？



病因分析

根据描述的症状判断，您应该是患了痔疮，因为无疼痛感，并且有出血现象，所以，应该是痔疮中的内痔。内痔生在齿线以上和肛门3厘米处，以出血和脱出为主要症状，多为无痛软性肿块。内痔是诸痔中发病率最高的常见病。鉴于您还没有脱出的现象，根据2000年中华医学会外科学组《痔诊治暂行标准》中四期的分类，现在应该处于一期。

内痔形成的原因主要是由于饮食中缺乏纤维素，纤维素虽不能为人体提供能量，但却具有清理肠道的功能，被称为肠道的“清道夫”，如果长期缺乏，就会导致宿便堆积，粪便中的致癌物等毒素无法及时排出。其次，饮食中缺乏优质蛋白质，也会导致肠无力，大肠无法正常蠕动，大便也就难以正常排出。此外，饮食不节，过量饮酒，吃辛辣、生冷、刺激的食物，或久坐久立、负重远行，或房劳过度，或长期腹泻、长期便秘、妊娠生产、腹部肿瘤压迫等，均可导致内痔。

饮食治疗

一期、二期内痔可以通过饮食调理和纠正不良的饮食习惯来预防及治疗，三期、四期内痔可通过无痛微创截流术进行手术治疗。内痔患者应忌酒和辛辣刺激性食物，宜多摄入纤维性食物，多饮水，改变不良的排便习惯，保持大便通畅，必要时可服用缓泻剂，便后清洗肛门。对于内痔脱垂出肛，可用手轻轻托回痔块，阻止其再脱出。避免久坐久立，可进行适当运动，睡前用温热水（可含高锰酸钾）坐浴。

在饮食上，内痔患者可多食用紫菜、红小豆、芝麻、槐花、黑芝麻、胡桃肉、竹笋、蜂蜜、胖大海等。其中，紫菜富含胡萝卜素、维生素、钙、钾、铁，

能促进肠胃运动；红小豆与当归合煎，可治疗内痔便血、肿痛，与大米同煎成粥，能很好地防治痔疮；新鲜槐花具有凉血、止血、消痔的功效，可以做凉菜、包饺子，也可用水煎后代茶饮；黑芝麻富含膳食纤维和无机盐，长期服用，可有润肠通便、减轻内痔出血、预防肛脱的作用；胡桃肉可润肠通便补虚，减轻内痔便血的症状；竹笋富含纤维素，具有润肠通便的功效；蜂蜜具有补益和润肠通便的作用；胖大海有清热、润肺、利咽、解毒的作用，可用其泡茶频饮。

小偏方

鸡腿菇含有丰富的硒元素和不饱和脂肪酸，具有很好的改善机体免疫功能的作用，而且鸡腿菇纤维素也能促进肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥，减少内痔恶变的风险。下面就给大家介绍一个用鸡腿菇治疗内痔的小偏方。

小偏方：鸡腿菇黑鱼汤

材 料：鸡腿菇150克，黑鱼400克，竹荪30克，鸡精、盐少许。

制作方法：将鸡腿菇、竹荪洗净，用清水浸泡20分钟。油锅烧热，将黑鱼煎至两面金黄，放入煮开的水中，盖上锅盖，大火煮开后，转文火煮30分钟，然后将黑鱼捞起，将鸡腿菇、竹荪放入鱼汤中，煮5分钟，最后，放入适量的鸡精、食盐，烧开后即可关火。

Tips

1. 采摘后放得太久、已成熟的鸡腿菇和采摘前已发了毛头的鸡腿菇，都不能食用，因为菌内已开始产生毒素。
2. 鸡腿菇和竹荪一起煮食，可以提高营养素的吸收率。

读者
小便笺



中暑

今天特别热，我却不出汗，口干，有点发烧，头晕晕的，不知是不是中暑了，请问吃点什么能缓解一下呢？



病因分析

根据描述的症状判断，您应该是中暑了。中暑大多是由于环境温度过高、人体产热增加、散热障碍，以及汗腺功能障碍或衰竭而引起的。

一般，持续闷热会使人的皮肤散热功能下降，而且红外线和紫外线可穿透皮肤直达肌内深层，此时，热量集聚在脏器及肌肉组织内，发散不出，于是，引起皮肤干燥、肌肉温度升高，导致汗不出来，进而伤害到中枢神经，影响全身各器官组织的功能。中暑后，患者易出现局部肌肉痉挛、高热、无汗、口干、血压升高、咳嗽、哮喘、呼吸困难等现象。



饮食治疗

中暑后，及时开窗通风，冰敷手腕，饮用淡盐水，可缓解中暑导致的不良症状。中暑后，应少量、多次饮水，每次以不超过300毫升为宜，切忌狂饮不止。因为大量饮水不但会冲淡胃液，进而影响消化功能，还会引起反射排汗亢进，结果会造成体内水分和盐分大量流失，严重者还会出现热痉挛的状况。

根据中医“热者寒之”的治疗原则，凡中暑者宜吃味甘、性寒凉的食物，诸如黄瓜、梨、小麦、香蕉、西瓜、白菜、苋菜、茭白、苦瓜、葛根等。这里特别推荐一下西瓜和苋菜。西瓜果肉可清热解暑、利小便、解酒毒，常用来治热症、暑热烦渴、小便不利、咽喉疼痛、酒醉等。苋菜性味甘凉，长于清利湿热、清肝

解毒、凉血散瘀，对于湿热所致的中暑及肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿不利等，均有一定的辅助治疗作用。

小偏方

下面给大家介绍两个预防中暑的小偏方，西瓜汁和苦瓜茶。夏季解暑的佳品，除前面提到的西瓜外，还有苦瓜。苦瓜茶不仅能消暑消热、清凉解渴、解毒养颜，还能提神降气、清心明目，是缓解中暑的良方。

小偏方①：西瓜汁

材 料：西瓜适量。

制作方法：西瓜去皮，切成小条，放入洁净纱布中，绞取汁液，加少量盐。

用法用量：频饮。

小偏方②：苦瓜茶

材 料：鲜苦瓜1条，绿茶3克。

制作方法：切开苦瓜上端，去瓤，装入绿茶，挂于通风处；阴干后，洗净外部，擦干，与茶叶一起切碎、混匀。

用法用量：每次取10克，放入杯中或碗中，用沸水冲泡。

Tips

1. 苦瓜茶无论是用碗还是用杯冲泡，都必须有盖，以防止香气散失。
2. 西瓜和苦瓜都是寒性食物，脾胃虚寒、腹部冷痛、泄泻之人不宜食用。

读者
小便笺



重症中暑

这几天，气温都在35℃左右，我儿子前天下午打了两场篮球后回来昏倒了，去医院急救说得了热射病，还好抢救及时，今天已基本恢复正常，请问我应该给他吃些什么让他快速康复呢？



病因分析

热射病就是俗称的重症中暑，是指因高温引起人体体温调节功能失调，导致体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损的一种致命性疾病。该病是中暑最严重的一种类型，病死率高。通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气里。

对高温环境适应不充分是导致该病的主要原因。在大气温度升高至32℃以上、湿度大于60%且无风的环境中，长时间工作或强体力劳动，又无充分防暑降温措施时，那些对高热环境缺乏良好适应性的人就易得热射病。在高温条件下进行体力活动或非体力活动，都可能引发该病。患者可出现昏迷、呼吸衰竭等急性症状。



饮食治疗

热射病患者康复期应在温度适宜、通风的环境中静养，以防止复发。

根据中医“热者寒之，虚者补之”的治疗原则，重度中暑患者在康复期可吃诸如黄瓜、梨、小麦、香蕉、西瓜、白菜、苋菜、茭白、苦瓜、葛根等味甘，性凉或性平的食物。这里特别推荐小麦和葛根。小麦富含淀粉、蛋白质、脂肪、无机盐、钙、铁、硫胺素、核黄素、烟酸及维生素A等，可养心安神，清热止渴。葛根具有清热解肌、升阳止泻、宣散透疹、生津止渴的功效。

小偏方

下面给大家介绍两个缓解重度中暑的小偏方。绿豆汤是清热解毒、止渴消暑的不二之选，以绿豆汤为饮料，可以及时补充人体在高温环境下因出汗而丢失的无机盐、维生素等营养物质，并达到清热解暑的治疗效果。生姜中含有挥发油和姜辣素，具有健胃、解表、发散的作用，能将瘀积在体内的暑热激发出去，所以，用姜汁滴鼻也是很好的选择。

小偏方 ①：绿豆汤



材 料：绿豆50克。

制作方法：将绿豆洗净，控干水分后，倒入锅中，加入开水（开水的量以没过绿豆2厘米为好），煮开后，改用中火。当水分要煮干时，加入大量开水，继续煮20分钟，待绿豆酥烂、汤色碧绿时即可。

小偏方 ②：姜汁滴鼻

材 料：生姜适量。

制作方法：生姜洗净，捣烂，放入洁净纱布中，绞取汁液待用。

用法用量：将汁液滴入鼻中，每侧鼻孔5~7滴，每15分钟1次。

Tips

使用生姜时不要去皮，去皮就不能发挥姜的整体功效了。

读者
小便笺



冻伤

今天零下3℃，我骑了半小时车，没有戴手套，手变成了蓝紫色，后来感觉发痒、刺痛，还红肿了，这是怎么回事？吃饭有什么需要注意的吗？

病因分析

根据描述的症状判断，您应该是患了冻疮。寒冷天气是发生冻疮的主要诱因。通常气温降到10℃以下，冻疮最容易发生。

当局部皮肤受环境刺激后，血管会强烈收缩，导致组织缺血又缺氧，代谢也变得紊乱，久之，血管自然就会麻痹扩张、瘀血，血浆渗

出，引起局部水肿、水疱形成，乃至组织坏

死。另外，潮湿、血液循环差也是冻疮的重要诱因。冻疮多发生于末梢血循环较差的部位和暴露部位，如手、足、鼻、耳廓、面颊等部位。



饮食治疗

冻伤后应快速复温，将受冻部位浸泡在38~42℃的水中直至组织红润柔软为止，这一过程通常需30~60分钟。当皮肤颜色和感觉恢复后，应立即擦干并换上温暖衣物，严禁用火烤和雪擦。

由于冻伤主要是因为寒冷所致，所以，根据中医“治未病”的预防原则，保护好躯体不受冻伤是主要的预防方法。在饮食上，可加强营养，多食用些高蛋白食物，如瘦肉、鸡肉、鱼类、乳类等，但需要注意避免高脂肪饮食，以免导致血脂增多、血液黏稠度增加，影响血液循环；也可多食用含有大量维生素和微量元素的新鲜蔬菜和水果，如马铃薯、山药、荸荠、慈姑、番茄、胡萝卜等。

小偏方

生姜中的挥发油含有姜辣素、樟烯等成分，内服可解表散寒、温中解毒，外用能刺激皮肤，使毛细血管扩张充血，增强皮肤血液循环，可治疗多种皮肤病。赤小豆可消血热之毒，改善局部血液循环，是治疗冻伤的良方。下面就给大家介绍用这两种食材制作的小偏方，缓解冻伤效果非常好。

小偏方 ①：生姜涂擦方

材 料：生姜适量。

制作方法：将生姜洗净，切片，捣烂。

用量用法：取汁涂擦于冻伤处。



小偏方 ②：赤小豆水煎液

材 料：赤小豆50克。

制作方法：赤小豆洗净，放入锅中，加适量水煎。

用法用量：内服外用均可。

Tips

有一种红黑豆，叫相思子，其特点是半粒红半粒黑，与赤小豆很相似，请注意鉴别，不要错用。

读者
小便笺



烫伤

我今早接开水时不小心烫到手了，现在被烫的地方肿了，红红的，特别疼，我该怎么办？有什么食物吃了可以缓解疼痛吗？



病因分析

根据描述的症状判断，这应是烫伤所致。烫伤是烧伤的一种特殊类型，它通常是由高温液体（如沸水、热油）、高温固体（烧热的金属等）或高温蒸气等导致的一种肌体损伤。



轻度的烫伤只损伤皮肤表层，会出现局部轻度红肿、无水泡、疼痛明显等症状。



饮食治疗

被烫伤后，首先要离开热源，用凉水把伤处冲洗干净，然后把伤处放入凉水中浸泡半小时。一般来说，浸泡时间越早，水温越低（不能低于5℃，以免冻伤），效果越好，但如果伤处已经起泡并破了的，不可浸泡，以防感染。也可用淡盐水轻轻涂于灼伤处以消炎。

被烫伤后，在饮食上，可多吃些富含胶原蛋白的东西，如猪蹄、猪皮、鸭肉以及鲫鱼汤、黑鱼汤、牛奶等，有利于创面细胞增长，加速愈合；多吃些含有维生素C的新鲜蔬菜和水果，如辣椒、菠菜、西红柿、菜花、苦瓜、葡萄等；多吃些木耳、海带等含锌的食物。

凡烫伤者宜吃一些凉性或平性的食物，诸如菠菜、葡萄、西红柿、菜花、苦瓜、土豆、豆腐、蛋黄等。每天白天可适量吃一些米类、粥类等易消化的食物，

晚上少吃，吃时可以加一些冰糖或蜂蜜，因为面食易生热生火。尽量不要吃酱油、海鲜、酸性的食物，少吃牛、羊肉。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗烫伤的小偏方：“葡萄露”内服外用均可，它不仅汁多味美、营养丰富，而且还有补气益血、补肝益肾、滋阴生津、强筋健骨的功效；“豆腐白糖”也是治疗烫伤的良方，豆腐营养丰富，素有“植物肉”之美称，食之可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃、解热毒，白糖则多用于清热、消炎、降火。

小偏方①：葡萄露

材料：鲜葡萄适量。

制作方法：将鲜葡萄用水洗净，去掉葡萄子，放入容器中捣烂为浆。

用法用量：内服或直接敷于烫伤处。

小偏方②：豆腐白糖

材料：新鲜豆腐1块，白糖50克。

制作方法：将新鲜豆腐用水洗净，放入盘中，加入白糖，拌匀即可。

用法用量：内服或直接敷于烫伤处。

Tips 豆腐中加入白糖后，若再加3~5克大黄末，对伤口已烂的烫伤疗效更佳。

读者
小便登



烧伤

我在实验室做实验时不小心把硫酸弄到身上了，去医院检查后诊断为深二度烧伤，做了植皮手术。现在，已经过去两个月了，请问在康复期饮食上，我应该注意些什么？



病因分析

深二度烧伤是烧伤中比较严重的类型。被硫酸烧伤后，如果是浓硫酸，需要立即用布擦去，然后再用冷水冲洗，切不可直接用水冲洗，否则会加重伤势。

重度烧伤会使皮下脂肪、肌肉、骨骼都受到损伤并呈灰或红褐色，此时，应用干净布包住创面，及时去往医院。切不可在创面上涂紫药水或膏类药物，以免影响病情观察与处理。

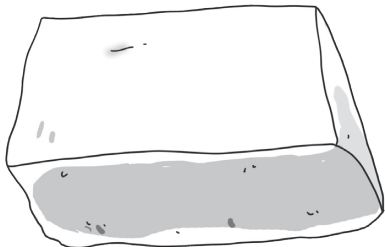


饮食治疗

深二度烧伤康复期一定要注意保护创面，做好自我护理工作，以减少疤痕的严重程度。

在饮食上，烧伤患者宜多吃含锌量较多的食物，如牡蛎、鲱鱼、虾皮、紫菜、鱼粉等，可有效避免伤口感染，促进伤口愈合；多吃些富含胶原蛋白的食物，如猪蹄、猪皮、鸭肉等，对伤口的恢复会很有利；多吃含有维生素C的新鲜蔬菜和水果，如青椒、菠菜、西红柿、菜花、苦瓜、葡萄等；尽量不要吃诸如酱油、海鲜等容易留下明显疤痕的食物；营养要均衡，以保持水电解质平衡。

烧伤后期病人应多吃高热量、高蛋白、质量高、体积小、易于消化吸收的食物，可增加蛋类、肉类、鱼类等的摄取；宜吃一些温补或平性的食物，诸如蜂蜜、芦荟、黄芪、鸡肉、土豆、豆腐、蛋黄等；也可多吃



一些含糖丰富的水果，既能增加糖分，又能摄取足量的维生素。

小偏方

下面给大家介绍两个适合深二度烧伤恢复期使用的小偏方。蛋黄油中含有大量的维生素A、维生素D和卵磷脂等，这些物质可以促进人体皮肤的再生和代谢，有清热润肤、消炎止痛、收敛生肌和保护创面的作用，是烧伤恢复期的良方。米醋有杀菌消毒、醒脾开胃、增进食欲的作用，外用，可以止痛镇定，对于烧伤恢复期的治疗也有不错的效果。

小偏方 ①：蛋黄油

材 料：鸡蛋1~2个。

制作方法：将鸡蛋打一个孔，倒出蛋清，取蛋黄直接放入锅内翻炒，以有油沁出为度。

用法用量：冷却后，取适量直接涂于伤处。

小偏方 ②：米醋贴

材 料：米醋适量，面巾纸1张。

用法用量：将面巾纸叠好，放入醋中浸泡，拿出敷于患处。每隔一段时间往纸上淋一些醋，以保持面巾纸的湿润，1小时后，便能见效。

Tips

如果烧伤面积比较大，真皮层恢复得不够彻底，就不要用米醋贴了，否则，不但不会减轻伤情，反而会继续刺激创面，加深受伤程度。

读者
小便签



肾炎水肿

我姑妈得了肾炎，眼睑和脸部都有些水肿，早晨最明显，吃什么比较好呢？



病因分析

肾炎引起水肿的原因有如下两点：

1.肾小球滤过率降低，但肾小管对水、钠的重吸收功能却并不相应地减退，使肾小球和肾小管失衡致体内水、钠潴留而引起水肿，这种情况多见于肾小球肾炎。

2.肾炎性水肿时，血容量常为扩张，伴肾素-血管紧张素-醛固酮系统活性抑制、抗利尿激素分泌减少，因高血压、毛细血管通透性增加等因素而使水肿持续和加重。

由于肾炎性水肿一般没有低蛋白血症，细胞可以正常地固水，所以，肾炎性水肿最早表现在皮肤最薄的眼睑、颜面部。

饮食治疗

肾炎性水肿患者应少食或不食含盐食物，以免水钠潴留，加重水肿。

轻症患者合并血浆蛋白降低时，可适当吃一些含优质蛋白的食物，如肉类、鱼类、奶类、蛋类、豆类及豆制品等，同时，还应吃些新鲜蔬菜和水果，如西红柿、黄瓜、各种绿叶蔬菜、新鲜大枣等，以补充多种维生素，尤其是维生素C。

水肿明显者，饮食应易于消化，富含营养，水分充足，可多食冬瓜、萝卜、赤豆、西瓜、丝瓜、黑豆等有利尿作用的食物。重症患者合并尿毒症时，应禁食高蛋白食物，避免吃刺激性食物，以免加重病情。

小偏方

下面推荐两个治疗肾炎性水肿的小偏方，葫芦双皮汤和赤白二味汤。葫芦壳、冬瓜皮、西瓜皮都有利水消肿、解毒凉血的作用，用它们做成的葫芦双皮汤，可收到健脾利湿、消肿的功效，适用于慢性肾炎水肿者。赤白二味汤有清热、利水消肿之功效，适用于湿热内盛、小便不利、颜面肢体水肿等症。

小偏方 ①：葫芦双皮汤

材 料：葫芦壳50克，冬瓜皮30克，西瓜皮30克，红枣10克。

制作方法：取以上各味置于砂锅中，加水400克，文火煎至约200克，去渣。

用法用量：饮汤，每日1剂。

小偏方 ②：赤白二味汤

材 料：赤小豆50~100克，白茅根30~50克，冰糖适量。

制作方法：锅中放适量水，将白茅根用布包好，与赤小豆一同放入熬煮，待赤小豆熟后，去药包，加入冰糖调味即可。

用法用量：每天1剂，分2次饮用；5~7日为1个疗程，连用3~5个疗程。

Tips

白茅根性寒，故脾胃虚寒、腹泻便溏者应忌食。

读者
小便笺



孕期水肿

我怀孕7个月了，双下肢水肿，休息一晚，第二天一早仍不见好转，有什么食疗的办法吗？



病因分析

孕晚期出现水肿是很普遍的现象，原因大致如下：妊娠后期，孕妇增大的子宫压迫下腔静脉，使下半身的血液回流受阻、静脉压升高，可引起下肢浮肿；怀孕后，内分泌功能发生变化，雌激素、醛固酮分泌增多，体内水、钠潴留较多，可引起水肿；孕期血容量增加，但红细胞增加的幅度不如血浆增加的幅度大，血浆蛋白则没怎么增加，血液相对变稀，血浆胶体渗透压降低，水分移向组织间隙，也会引起水肿。

饮食治疗

对大多数孕妇来说，下肢水肿是一种生理性水肿，一般不需要治疗。最好的办法是通过休息，配合饮食疗法来达到消除水肿的目的。

为有效预防和消除水肿，孕妇每天要保证摄入一定量的畜肉、禽肉、鱼、虾、蛋、奶等动物类食物及豆类食物，这类食物含有丰富的优质蛋白质；每天还应进食500克蔬菜和至少300克的水果，因为蔬果中含有人体必需的多种维生素和微量元素，它们不仅能提高机体抵抗力，加强新陈代谢，还具有解毒利尿等作用。此外，贫血的孕妇每周还要注意进食2至3次动物肝脏以补充铁。

在出现水肿的情况下，要吃清淡的食物，不要吃过咸的食物，尤其是咸菜，以防水肿加重。水肿较严重的孕妇应适当控制水分的摄入，少吃或不吃难消化和易胀气的食物，如油炸的糯米糕、白薯、洋葱、土豆、豆类等，以免引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。如果水肿经休息后不仅没有消失，反而更加严重，并伴有尿量减少、体重明显增加的症状，要及时到医院检查、治疗。

小偏方

下面给各位准妈妈们介绍两个治疗怀孕期间水肿的小偏方——冬瓜鲤鱼汤和赤小豆山药粥。前者具有补脾益胃、利水消肿的作用，最适合孕晚期的女性食用。后者具有健脾、清热利湿的作用，脾虚湿蕴而已有化热的妊娠水肿、大便溏泄、小便短少者，食之颇益。

小偏方 ①：冬瓜鲤鱼汤

材 料：冬瓜200克，鲤鱼1条，生姜10克，食用油、食盐、胡椒粉、料酒适量。

制作方法：冬瓜去皮、子，切成片，鲤鱼处理干净，生姜切丝；锅中倒油烧热，放入鲤鱼，用小火煮透，加姜丝、料酒，注入清水，煮至汤发白；加入冬瓜片、食盐和胡椒粉，小火续煮10分钟后即可食用。

小偏方 ②：赤小豆山药粥

材 料：赤小豆50克，鲜山药50克，白糖少许。

制作方法：先煮赤小豆，待八成熟时，下入鲜山药，熟后加糖少许，即成。

Tips

杀鱼时，动作要准，不能把鱼胆划破；煮鱼时，火要大点。

读者
小便签



口臭

每天早上起床后，我都能感觉到嘴里的异味，并且自己就能闻到，有什么好的食疗方法吗？



病因分析

口臭分生理性的和病理性的。当人们处于饥饿时、食用某些刺激性食品（洋葱、大蒜）后、吸烟后或进食晚餐的时间距离睡眠时间过短等，都会导致口臭，这种口臭属于生理性口臭，是一种短暂现象。

病理性口臭的产生主要包括以下几个方面：患有牙龈炎、牙周炎、龋齿、口腔粘膜炎以及蛀牙、牙周病等口腔疾病的人，口腔内容易滋生细菌，尤其是厌氧菌，其分解产生硫化物，发出腐败的味道，从而产生口臭；处于青春发育期的女性，卵巢功能不全，性激素水平较低，口腔组织抵抗力下降，容易感染病菌，从而产生口臭；胃肠道疾病，如消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良等，都可能伴有口臭；节食减肥，或因病不能进食，或老年人的唾液腺功能降低、女性在月经期间出现内分泌紊乱而导致唾液分泌减少，有利于厌氧菌生长，也会发生口臭；长期便秘的人，会因体内产生的有害物质不能及时排出，而引起口臭以及腹胀、食欲减退、易怒等症状；心理压力过大，会影响神经系统工作和分泌唾液的习惯，导致唾液减少，而唾液又是对付口臭最好的“武器”，因此也会导致口臭。

饮食治疗

有口臭的人，宜饮食清淡，可多吃些富含纤维素的食物，包括大量的全谷物食品、新鲜水果和未加工的有叶蔬菜，它们有助于消化，可减少口臭的机会。如吃苹果、橘子和芹菜可帮助清洁牙齿，分散口腔细菌和刺激唾液流动；咀嚼新鲜的芹菜或薄荷叶，可有效地保持口腔清新。宜适当食用些具有清热化湿、避秽除臭的食品。如甜瓜子为末，口内含之；茴香作汤饮或生嚼；橘饼常嚼食；用苏子

煮水漱口；乌梅脯含化等，均有除口臭的作用。

避免吃糖和精制碳水化合物，此类食物不仅会导致龋齿，而且会使胃肠道酵母及有害微生物大增；避免食用葱、蒜等辛辣食物，它们的气味在用餐后容易留在口中；避免食用熏肉制品腊肠、熏牛肉、蒜肠等食物，它们不仅有强烈的气味，而且也不容易消化，容易导致胃内产气，造成口臭。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗口臭的小偏方。桂菊茶适用于胃热上蒸型口臭患者，有芳香清胃的效果。薄荷是清洁口腔的最佳食品，做成粥，同样能够起到清洁口腔的作用。

小偏方 ①：桂菊茶

材 料：桂花6克，菊花6克。

制作方法：将上述材料用开水冲泡。

用法用量：每天一剂，分两三次冲泡饮用。

小偏方 ②：薄荷粥

材 料：薄荷叶25克，粳米适量。

制作方法：将薄荷叶加适量水熬煮，弃渣取汁待用。粳米煮熟，再加入薄荷叶汁，煮沸即可食用。

Tips

阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者忌食薄荷。

读者
小便登



孕期口臭

我怀孕 9 周了，长期胃火口臭，最近特别严重，有没有食疗的办法？

病因分析

怀孕后出现口腔异味的原因主要包括以下几个方面：

1. 孕妇在怀孕期间最容易出现口干舌燥的现象，这是由于孕妇口腔里的唾液分泌减少，形成了有利于细菌生长的环境，而细菌大量滋生，就会产生口腔异味。
2. 怀孕后，味觉会发生变化，味蕾的敏感度下降，对酸、甜、辣等口味重的食物比较敏感，这样会使味觉持续停留在所用的食物上，从而造成口腔异味。
3. 怀孕早期，因体内激素的改变、个人体质的不同，孕妇的味觉和食欲会发生改变，对于一些容易出现恶心和呕吐等早孕反应的孕妇，可能会因为时常作呕而导致口气不佳。

孕妇在孕期出现牙齿问题，如孕妇有牙龈出血、发炎情况时，另外再加上少量多餐的关系，最容易造成牙周炎、龋齿，这样会让存在于牙齿和牙龈表面的细菌，释放出一些难闻的气味，从而产生口腔异味。

饮食治疗

当口腔出现异味后，孕妇可以时常漱口，也可以准备一些降火的饮料，如茶水、果汁等，同时注意饮食前后的口腔卫生，让难闻的口气无处可躲。此外，在刷牙后还要清洁舌苔，以彻底清除残留在舌头上的食物，这有助于消除口腔内的异味，并可恢复味蕾对于味道的正确感觉，而不至于口味越吃越重。

为避免怀孕后，因牙周炎、龋齿等牙齿问题、产生口腔异味，在怀孕之前检查一下牙齿是非常必要的，因为基于孕妇的舒适和牙科治疗的安全考虑，应尽量避免在孕初期和末期做牙齿治疗。在孕中期时，如果孕妇状况稳定，可进行一些牙科治疗，以免现有的蛀牙或牙周病，到后期发生更严重的病变，对母胎健康造

成不利影响。

为避免因早孕反应和味觉发生改变而出现口腔异味，孕妇可以尽量选择好看又好吃的食物，以促进食欲；尝试将各种肉类食品用可口的调味料略微腌过，或排除较油腻的猪、牛肉，改食鸡肉、蛋类或鱼类，以减少恶心反应；不时变换饭菜的花样，改变色、香、味及食物的形态，以提高饮食的兴趣。

小偏方

下面给大家介绍两个减轻孕期口臭的小偏方。黄瓜粥专治肝火盛或内湿所致的舌干口臭。芹菜有健胃利血、清肠通便的功效，能缓解孕妇因身体活动量小、饮水量不足、大便干燥而引起的口臭。

小偏方①：黄瓜粥

材料：黄瓜50克，大米100克。

制作方法：黄瓜去皮切片，与大米同煮成粥。

用法用量：随意服食。

小偏方②：凉拌芹菜

材料：芹菜300克，盐、香油、凉拌醋适量。

制作方法：芹菜切成片状，老叶子摘除不要，嫩叶可以留下一些，切好后装盘，放盐，加香油、凉拌醋，一起拌匀即可。

Tips

芹菜洗干净后，用盐水浸泡半小时，可以去除残留的农药。

读者
小便签



偏头痛

我因为饮酒得了偏头痛，现在正在吃药治疗，疼得很厉害，经常要去医院，我想在平时尝试一下食疗，不知道有什么好的方法吗？



病因分析

引起偏头痛的原因大致有以下几个方面：

- 1.遗传。约60%的偏头痛患者都有家族史，患者的父母、子女以及兄弟姐妹（同父母）发生偏头痛的风险是一般人群的3~6倍。
- 2.内分泌与代谢因素。一般，女性比较多见，始于青春期，常在月经期发作，妊娠期或绝经后发作减少或停止。
- 3.饮食和药物。某些食物可诱发偏头痛，如咖啡、巧克力、奶制品等含高酪胺的食物，又如动物脂肪、酒精饮料，特别是红色葡萄酒、白酒、柠檬汁、柑橘、冰淇淋等，以及牛肉香肠、肉类腌制品、酱油等。

此外，情绪紧张、低落等精神方面的因素，也可能会诱发偏头痛。



饮食治疗

偏头痛患者平时多注意了解易引发偏头痛的食物，设法找出引发偏头痛的食物，避免摄取。

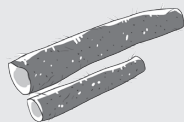
适当补充B族维生素及维生素C。维生素B₁能够维护神经系统及心血管功能；维生素B₆为神经系统重要物质代谢所需，可稳定情绪，避免诱发偏头痛；维生素C具有很好的抗氧化及抗压力作用，在人体遇到紧急情况处于紧张状态时，便需要大量的维生素C来帮助身体正常代谢。

还应多吃些富含镁的蔬菜、水果。如果身体缺乏镁，人就容易暴躁、易怒、紧张、对声音敏感、冲动、忧虑等。镁的最佳来源有坚果、大豆以及煮熟的绿色蔬菜，如菠菜、甜菜、甘蓝菜。

此外，在日常生活中需避免过度劳累和出现忧虑、焦虑等情绪，保证良好的睡眠。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗偏头痛的小偏方。山药枸杞炖猪脑具有滋养肝肾、益气养阴的功效，尤其适合有心悸、气短、乏力和面色苍白等症状的偏头痛患者食用。疏肝止痛粥有疏肝解郁、理气止痛的功效，尤其适合偏头痛发作较频繁的患者食用。



小偏方 ①：山药枸杞炖猪脑

材 料：怀山药、枸杞子各30克，猪脑1个，黄酒、精盐各适量。

制作方法：将猪脑撕去筋膜后浸泡在清水中待用。将怀山药、枸杞子洗净后，与猪脑一起入锅，加适量清水炖煮。煮约两小时后，向锅中加入适量的黄酒和精盐，再炖煮10分钟左右即可。

用法用量：每3天吃1剂。

小偏方 ②：疏肝止痛粥

材 料：香附9克，玫瑰花3克，白芷6克，粳米（或糯米）100克，白糖适量。

制作方法：将香附、白芷一起入锅，加适量清水煎煮后去渣取汁。将此药汁和洗净的粳米一起入锅，加适量清水熬粥，待粳米熟后，向锅中加入玫瑰花和白糖，再用文火慢煮10分钟左右即可。

用法用量：每日吃1剂。

Tips

气虚无滞、阴虚血热者不宜服用疏肝止痛粥。



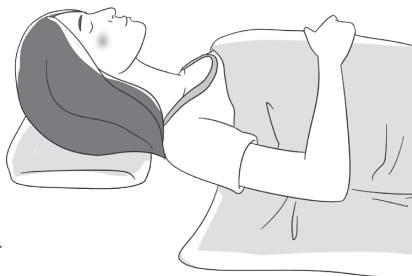
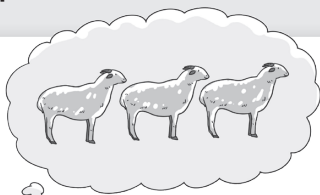
更年期失眠

我刚进入更年期就开始失眠，半夜多梦、盗汗，有没有什么食疗方法可以起作用呢？

病因分析

女性之所以会出现更年期失眠，是因为女性进入更年期后，卵巢功能衰退，雌激素减少，容易出现胸闷、心悸、抑郁、易激动、失眠、记忆力减退等症状。从心理应激反应上来看，随着年龄的增大，女性的耐心愈加不足，易被激惹。很多更年期女

性自己都能明显感觉到，以前看得惯的事情，现在开始挑剔、看不惯，这样的情绪产生后，也会加重失眠的症状。夜间发生潮热、盗汗等症状，会打乱原本的睡眠时间，容易使人的情绪更加抑郁或暴躁，这时即便想睡觉，也会因为生理原因而无法安眠。此外，人到中年，在社会和家庭中承担的压力越来越大，许多更年期女性开始成为家里的经济支柱，面对各方压力，精神负担徒增，失眠也就随之产生。



饮食治疗

中医认为更年期所表现出的症状，多是由肾气虚所致，如失眠并伴有肾阳虚，出现畏寒怕冷、腰膝酸软等症状，可经常食用核桃、莲子、芡实、枸杞等。如果有头晕耳鸣、盗汗等肾阴虚的症状，可多食百合、红枣、草决明等。更年期表现最明显的情绪变化，如烦躁易怒、焦虑不安、失眠等，由肝气郁结、肝阳上亢所致，宜吃一些滋养肝肾、清虚火的食物，如枸杞子、甲鱼、银耳、菊花等。

此外，平时饮食要清淡，同时少喝咖啡、茶、可乐等饮料，特别是过了中午

之后，不宜再喝；每天至少喝6~8杯水，摄入足够的水能缓解潮热，避免因燥热而睡不好，但睡前2小时不要再大量喝水，以免夜起，打断睡眠；多吃高钙食物，如低脂乳制品、小鱼干，或补充适量钙片，一方面可减缓骨质流失，另一方面可镇静情绪、减轻焦虑，让人快速入眠。

小偏方

给大家推荐两个治疗更年期失眠的小偏方。枸杞甲鱼汤适用于阴虚火旺、肝郁化火引起的失眠多梦。桂圆莲子红枣汤可补心脾，治脾虚泄泻、虚肿，可补气血，可安神，治失眠、健忘、惊悸。

小偏方①：枸杞甲鱼汤

材 料：甲鱼1只，枸杞子60克，盐、姜片、味精适量。

制作方法：甲鱼去内脏和头，洗干净；枸杞子用水冲洗一下。把甲鱼放入砂锅里，加枸杞子、姜片及足量水，以小火炖熟，最后加盐、味精调味即可。

小偏方②：桂圆莲子红枣汤

材 料：桂圆8颗，红枣10颗，莲子20颗，银耳3朵，红糖1汤匙。

制作方法：银耳泡发，去除黄根，莲子泡发。将桂圆肉、红枣、莲子、银耳用清水洗净，一起放入锅中，倒入1升清水，大火煮开后，改小火继续炖煮20分钟。煮好后，趁热加入红糖搅匀即可。

Tips 桂圆莲子红枣汤食性温润而滞，素有痰湿、胃火及阴虚火旺者不宜食用。

读者
小便笺



产后焦虑

老婆自去年3月份生了孩子后，总是发脾气，无法控制自己的情绪，提不起精神，人消瘦了不少，去医院检查说有焦虑症，请问焦虑症的食疗方法有哪些？



病因分析

产后焦虑症，是发生在产后的一种以抑郁为主要表现的精神疾患，通常在产后4周内出现症状。患者通常会出现莫名的紧张、疑虑、内疚、恐惧等症状，极少数严重的会有绝望、离家出走、伤害孩子或自杀的想法和行动。

引发产后焦虑症的原因有很多，比如，患有妊娠高血压综合征、妊娠合并心脏病等产前并发症的产妇，由于自身健康存在问题，同时又怕殃及胎儿；大家庭中对新生儿性别的过分期盼（丈夫是独子的想要个男孩传宗接代、新一代都是男孩的想要女孩）；有人担心孩子出生后，自己的职业受到影响，家庭经济压力加大；有精神病家族史；在孕期或分娩期恰好遭遇工作或生活的打击；缺乏家庭、社会，尤其是丈夫的关心和帮助；等等。这些都是发生产后焦虑症的诱因。



饮食治疗

产后焦虑该怎样进行饮食调理呢？首先，要加强营养，饮食宜清淡，忌生冷、辛辣、油腻、不易消化的食物。为免温热食物助邪，可多吃新鲜蔬菜。气虚者，可喝鸡汤、桂圆汤等。血热者可食梨、橘子、西瓜等水果，但宜温服。其次，对于属血热、血瘀、肝郁化热的病人，应加强饮料服食，如藕汁、梨汁、橘子汁、西瓜汁，以清热化瘀。再者，可多食用含钾的食物，如香蕉、瘦肉、坚果类等，钾离子有稳定血压、情绪等作用；多食用富含维生素C的食物，如葡



萄柚、柑橘类、木瓜、香瓜等，维生素C具有消除紧张、安神、静心等作用。

此外，在日常生活中，患者要避免情绪激动，保持心情舒畅，消除思想顾虑，特别要注意意外的精神刺激。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗产后焦虑的小偏方。枣麦粥能养心安神，适用于有烦躁、神志不宁、喜悲伤欲哭，以及心悸、失眠、自汗症状的女性患者。猪肉苦瓜丝适用于烦躁性急、情绪不稳定、冲动易怒的患者。

小偏方①：枣麦粥

材料：枣仁30克，小麦30~60克，粳米100克，大枣6枚。

制作方法：将枣仁、小麦、大枣洗净，加清水煮沸，取汁去渣，加入粳米煮成粥。

用法用量：每日2~3次，温热食。

小偏方②：猪肉苦瓜丝

材料：苦瓜300克，瘦猪肉150克，盐适量。

制作方法：苦瓜切丝，加清水急火烧沸，弃苦味汤。瘦猪肉切片，用油煸后，加入苦瓜丝同炒，加盐调味即可。

Tips

产妇不能吃太多苦瓜，以免引起恶心、呕吐等症状。产后虚弱的产妇不宜吃苦瓜，以免损伤脾胃。

读者
小便签



急性腰扭伤

昨天走路不小心摔了个跟头，整个人拧了一下，当时没什么感觉，今天起来就觉得腰疼，还有点肿，摸腰上的肉是硬的，按着也疼，请问有什么办法能缓解吗？



病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了急性腰扭伤。急性腰扭伤是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织因外力作用突然受到过度牵拉而引起的一种急性撕裂伤，常发生于各种原因引起的腰部肌肉强力收缩时。它可使腰骶部肌肉的附着点、骨膜、筋膜和韧带等组织撕裂。



腰肌扭伤后，有时一侧或两侧当即发生疼痛；有时可能受伤后半天或隔夜才出现疼痛、腰部活动受阻，身体不能挺直，俯、仰、扭转感觉困难。静止时疼痛稍轻，活动、咳嗽打喷嚏或大小便时疼痛加剧。

由于属于急性疾病，情况严重时会造成腰部挫裂伤，故建议先行到医院进行检查，有条件的话，可以拍一张X光片，确定受伤的具体部位和程度，以免延误治疗。



饮食治疗

此病在急性期应卧床休息。如果压痛明显，可以进行痛点封闭并辅以物理治疗，也可以局部敷贴活血、散瘀、止痛的膏药。在恢复阶段，配合食用具有疏经通络、解痉止痛的食物，有助于病情的缓解。

那么，腰部扭伤吃什么可以得到缓解呢？平时可以用枸杞子泡酒，此药具有补肝益肾、生津止渴、祛风除湿、活血化瘀的功效，因其补肝肾，得以壮筋骨而

强腰膝，活血脉而止痹痛，所以，对于腰部扭伤后的康复具有积极作用。黄酒一直是中药中常用的“药引子”，它营养丰富，具有祛风散寒、活血通络的功效，许多治疗跌打损伤的药酒都用它做溶媒，所以，服用黄酒对于腰部扭伤具有针对性的治疗意义。

小偏方

下面给大家介绍两个辅助治疗急性腰扭伤的小偏方。二者的服用方法不同，能够照顾到病人的不同需要。核桃仁黄酒饮用方便，适宜在睡前服用。枸杞叶炖猪腰在治疗疾病的同时，也满足了病人营养的需要。

小偏方 ①：核桃仁黄酒

材 料：核桃仁60克，红糖30克，黄酒30毫升。

制作方法：将核桃仁、黄酒一同煮熟，然后放入红糖搅匀。

用法用量：晚上睡前服用，每日1剂。

小偏方 ②：枸杞叶炖猪腰

材 料：猪腰2只，枸杞叶150克，盐适量。

制作方法：将猪腰洗净切块，与枸杞叶加水炖汤，以盐调味食之。

Tips

核桃仁可以补肾、固精强腰，有利于疾病恢复；红糖具有缓中止痛、活血化瘀的作用，可以减轻扭伤后的疼痛；猪腰性平甘咸，其主要作用在于“以形补形”，有理肾气、消积滞等功效。

读者
小便笺



踝关节扭伤

我右脚崴了一下，当时就很疼，还不到一天脚脖子就肿起来了，按着也疼，看着好像有点瘀血，现在走路也不太方便。处理之后，每次往里翻脚时都带着外侧疼，看样子得养着了，请问在调养方面有什么好的建议吗？



病因分析

根据描述的症状判断，您所患的应是踝关节外侧韧带扭伤，程度为II度。外踝扭伤时，患者在尝试行足内翻时疼痛症状会加剧；II度扭伤时，韧带部分撕裂。踝关节肿胀和压痛明显，可有轻到中度不稳定，功能受到影响。

现代医学认为，踝关节外侧韧带较为薄弱，加上外踝比内踝长，距骨体前宽后窄，当踝关节跖屈时，距骨后面窄的部分进入踝穴前面宽的部位，致使踝关节稳定性降低，且使踝关节内翻的肌肉力量大于外翻肌肉力量，上述解剖及生理因素决定了踝关节容易在跖屈内翻位发生扭伤，因而外侧韧带的受损最为常见。

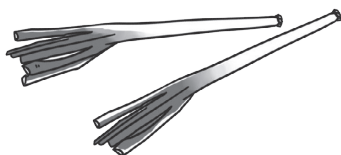
由于属于外伤，故最先应考虑应急处理，如果疼痛加重，建议进行踝关节正位、侧位、踝穴位X光片检查以排查骨折等因素，并判断韧带损伤程度。



饮食治疗

踝关节扭伤通常采用保守治疗，原则为RICE（Rest，休息；Ice，冷敷；Compression，加压包扎；Elevation，抬高患肢）。在损伤初期，应严格遵守这一原则并辅理疗，以促进消肿。在食疗方面，建议食用具有活血化瘀功能或富含锌、铁、锰等微量元素的食物，以促进恢复。

葱白具有活血化瘀的功能，有利于扭伤的康复，可以煮汤食用；牛奶含有丰富的无机盐，而且钙磷比例非常适当，有利于钙的吸收，可促进受伤组织的愈合，建议每天饮用150~200毫升。



小偏方

下面给大家介绍两个辅助治疗踝关节扭伤的小偏方。两者均属内服药酒，不仅所涉及的药材很容易得到，而且制作简单，食用方便，非常适合在家中制作。

小偏方 ①：甜瓜子酒

材 料：甜瓜子9克，黄酒适量。

制作方法：甜瓜子研细末，用黄酒1盅送服。

用法用量：每日2次，随时服用。

小偏方 ②：菠菜汁酒

材 料：菠菜500克，黄酒少许。

制作方法：取菠菜根洗净，捣烂，用干净纱布绞汁。

用法用量：每次取汁100毫升，用黄酒冲服，每日2次。

Tips

菠菜根营养丰富，含有纤维素、维生素和无机盐等，能够利五脏、通血脉，非常适合作为扭伤后恢复期的辅助治疗；甜瓜子具有散结消瘀的功效，但性味干寒，故体质偏寒者不宜多用。

读者
小便签



腕关节骨折

手腕不慎受伤导致舟骨骨折，现在在养病期间，请问有什么食疗方法可以帮助恢复吗？



病因分析

舟骨是近排腕骨中最大的一块，其背面狭长，粗糙不平，与桡骨形成关节，是腕关节的重要组成部分。由于舟骨独特的解剖形态和生物力学特点，使其在各腕骨中骨折的发病率最高。腕舟骨骨折后，可表现为腕关节局部肿胀，另外，腕关节的疼痛（尤其是桡侧疼痛）也是一个重要的临床表现，部分病人还会出现腕关节活动受限的情况。

饮食治疗

舟骨骨折大多由外伤性因素引起，为暴力作用所致。所以，预防工作应从生活中做起，平时要注意安全，预防外力损伤。若不慎舟骨骨折或受伤，应及时到医院骨科进行治疗，不可自行处理。

那么，舟骨骨折吃什么好呢？首先，可适当补充些牛奶、豆类、鱼类、蛋类及动物肝脏等营养丰富的食物，也可多吃一些萝卜、西红柿、青椒等可促进伤口愈合的食物。其次，可补充些锌、铁、锰等微量元素的食物。这几种元素，有的参与组成人体代谢活动中的酶，有的是合成骨胶原和肌红蛋白的原料，在骨折早期适当补充，有利于愈合。含锌较多的食物有动物肝脏、海产品、黄豆、葵花子、蘑菇等；含铁较多的食物有动物肝脏、动物血、豆类、绿叶蔬菜、小麦面粉等；含锰较多的食物有麦片、芥菜、蛋黄、乳酪。除此以外，也可服用含有这些物质的药物。



小偏方

下面给大家介绍两个辅助治疗骨折的小偏方。三七当归炖鸽肉做法为清炖，易消化吸收，适合疾病初期口味清淡的患者。当归炖猪排营养丰富，是病痛缓解后进补的良好选择。其中的药材都是药店出售的常用中药。

小偏方 ①：三七当归炖鸽肉

材 料：三七10克，当归10克，肉鸽1只。

制作方法：以上材料共炖熟烂，汤肉并进。

用法用量：每日1次，连续7~10天。适合骨折后1~2周期间服用。

小偏方 ②：当归炖猪排

材 料：当归10克，骨碎补15克，续断10克，新鲜猪排250克。

制作方法：炖煮1小时以上，汤肉共进。

用法用量：连用两周。适合骨折后2~4周期间服用。

Tips

骨碎补与续断宜先煎去渣，以免药渣影响的食物口感。

读者
小便笺



腰椎骨折

我奶奶今年72岁，过去患有腰椎间盘突出，后来因为外伤第一腰椎骨折过一次，今年3月出去买菜时，因为拎得过重，再次导致了第一腰椎骨折，卧床静养几个月后，现在基本可以自己起床了，但是腰还是疼得厉害，请问吃些什么东西有利于恢复？



病因分析

根据描述的症状来判断，您奶奶的第一腰椎已经是习惯性骨折，外加老年人骨质较疏松，骨折的发生率大大增加。

由于胸腰椎段位于相对固定的胸椎与活动度大的腰椎之间，从功能上作为运动应力支点而更易受到损伤。在临床上，70%以上的脊柱骨折都发生在胸、腰段（以第十二胸椎、第一腰椎为最多）。搬提重物所导致的胸、腰椎压缩性骨折，主要是来自头、足方向的传达暴力使脊柱骤然过度屈曲所形成的。由于脊柱的屈曲位受伤，外力集中到一个椎体前部，同时又受到上、下椎体的挤压，故该椎体被压缩而呈楔形并向后移位，从而损伤脊髓或马尾神经。



饮食治疗

首先要纠正两个饮食误区：有的人以为，骨折后多补充钙质能加速断骨的愈合，但科学研究发现，增加钙的摄入量并不会加速断骨的愈合，而且对于长期卧床的骨折病人来说，还有引起血钙增高的潜在危险，同时还会伴有血磷降低的症状；有的人认为，骨折后多吃肉骨头可使骨折早期愈合，其实不然，骨头的成分主要是磷和钙，若骨折后大量摄入肉骨头，就会促使骨质内无机质成分增多，导致骨质内有机质的比例失调，对骨折的早期愈合产生阻碍作用。

那么，腰椎骨折吃什么好呢？腰椎骨折后，最好能补充些锌、铁、锰等微量元素。这些元素有的参与组成人体代谢活动中的酶，有的是合成骨胶原和肌红蛋白的原料，而骨折后，患者体内上述物质的血清浓度均明显下降。动物肝脏、海

产品、黄豆、葵花子、蘑菇中含锌较多，动物肝脏、瘦肉、动物血、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜、粗粮中含铁较多，麦片、芥菜、蛋黄、乳酪中含锰较多，可适当多吃一些。



腰椎骨折患者卧床休息一段时间后，食欲和肠胃功能都有所恢复，这时宜吃一些温补性的食物，如牛肉、草鱼、猪肚、白菜、带鱼等，不宜吃辣椒、韭菜、香菜、洋葱等发散性较强的食物。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗腰椎骨折的小偏方。如果时间充裕，可以在家熬制杞子田七煲鸡汤，对于骨折患者的恢复特别好。羊骨汤也是接骨续筋、益气养血的好方子。

小偏方 ①：杞子田七煲鸡汤

材 料：鸡400克，猪瘦肉200克，枸杞子25克，田七8克，姜片5克。

制作方法：将鸡放入滚水中煮10分钟，取出洗净，沥干水；猪瘦肉放入滚水中煮5分钟，取出洗净。枸杞子和田七洗净，捣碎，加适量水放入煲滚，再放入鸡、猪瘦肉、姜片煲滚，改慢火再煲3小时，加盐调味。

小偏方 ②：羊骨汤

材 料：羊骨250克，黄豆90克，蚝豉60克，盐适量。

制作方法：黄豆洗净，浸泡半小时；羊骨洗净，斩断。将黄豆、蚝豉、羊骨一同放入锅内，加适量清水，以文火煮2小时后，加盐调味即可。

Tips 蚝豉不宜与糖同食。

读者
小便登



晕动症

我有晕车、晕船的毛病已经很长时间了。小时候以为大些就没事了，可成年后这一症状依然困扰我。虽然可以服用晕车药，但我觉得总这样对身体不太好。请问有什么食疗方法可以改善我的状况吗？

病因分析

根据描述的症状来判断，您患的应是晕动症。晕动症（Motion Sickness），即晕车病、晕船病、晕机病和由于各种原因引起的摇摆、颠簸、旋转、加速运动等所致疾病的统称。乘车、船、飞机时，由于交通工具的加、减速或颠簸震动，刺激人的前庭迷路而出现头晕、头痛、恶心、呕吐，甚至虚脱、休克等症状，并伴有面色苍白、出冷汗、心动过速或过缓、血压下降、眼球震颤或平衡失调等。本病主要发生于乘车、船、飞机中或其后，可因情绪抑郁、精神紧张、过于饥饿、过度疲劳及嗅吸异常气味等而诱发。晕动症患者的症状因人而异，轻的微觉头昏，重的恶心呕吐、出冷汗，甚至昏倒。

饮食治疗

需要说明的是，这种疾病目前没有彻底治愈的办法，选择有效的抗晕药确实能够很好地缓解痛苦。基于“晕动”的普遍性，人们也渐渐积累起一些小窍门，比如，口含姜片、闻橘皮、抹风油精等。

那么，晕动症吃什么可以得到缓解呢？饮食上，建议进食低脂、低淀粉类食物，忌食强烈刺激嗅觉和味觉的食物，宜吃具有止吐、镇静作用的食物。例如，柠檬（古代时被称为止吐果）的气味具有一定的止吐作用，晕动症的患者食用后，具有一定的缓解作用；芦荟内服加外用，不仅有镇痛效果，还有预防和治疗宿醉、晕车、晕船的作用，但久服易导致腹泻。

根据中医五行学说，凡属酸味的食物，如柠檬、橘子、酸角、醋等，均“能收能涩”，可以有效缓解晕动症出冷汗、呕吐等症状。

小偏方

下面给大家介绍两个辅助治疗晕动症的小偏方。民间偏方中，常用食醋来止呕，但直接食用食醋会刺激肠胃，故而要用温开水加以稀释。淡醋水中，生姜所含的姜烯酮具有非中枢止呕的作用，能很好地缓解晕车症状。此方适用于轻度晕动症。芦荟不仅具有健胃整肠的作用，能够使紊乱的胃肠功能趋于正常，而且还具有镇静的作用，能够消除晕动症所带来的恐惧感，故生食芦荟也是缓解晕动症的良方。

小偏方 ①：淡醋水

材 料：食醋适量，温开水适量，鲜姜1片。

制作方法：在温开水中加少量食醋，再放入1片鲜姜。

用法用量：乘坐交通工具前或症状发生时少量频服。也可单独含服鲜姜片或闻其气味。



小偏方 ②：生食芦荟

材 料：芦荟鲜叶3~9克。

制作方法：将芦荟鲜叶去刺洗净。

用法用量：嚼食。

Tips

有些人可能会对芦荟过敏，食用后易出现红肿、刺痛、起疙瘩、腹痛等症状。因此，食用芦荟前应先做皮试，没有异常现象方可食用。

读者
小便签



口腔溃疡

我父母经常口腔溃疡，我也这样，请问口腔溃疡还会遗传吗？吃什么东西可以缓解呢？



病因分析

口腔溃疡，又称口疮，是发病率最高的一种口腔黏膜疾病。此病发作时疼痛非常明显，可未经治疗而自愈；也有的反复发作，称为复发性口疮。溃疡好发于唇、颊、舌缘等，在黏膜的任何部位均能出现。

口腔溃疡的具体发病原因至今尚无定论，但是它的发生与许多因素相关，如细胞免疫功能降低，腹胀、腹泻或便秘等消化系统疾病，内分泌激素水平的变化，精神紧张、睡眠状况不佳等精神因素，缺乏微量元素锌、铁、叶酸、维生素B₁₂等，遗传、局部创伤、食物、药物等其他因素。口腔溃疡在很大程度上与个人身体素质有关，因此，要想完全避免其发生的可能性不大，但如果尽量避免上述诱发因素，仍可降低其发生率。

饮食治疗

口腔溃疡可采取局部治疗，其主要目的是消炎、止痛，促进溃疡愈合。治疗方法较多，可根据病情选用含漱剂、含片、散剂、药膜、止痛剂等。

那么，发生口腔溃疡后吃什么好呢？可多吃富含维生素C和膳食纤维的蔬菜、水果，如菠菜、藕、西蓝花、银耳、猕猴桃、柿子等；多吃含优质蛋白质的食物，如瘦肉、蛋、奶等；多吃富含B族维生素和锌的食物，如粗粮、瘦肉、大豆、动物内脏等。

忌吃辣椒、醋、姜、葱、八角等刺激性的调味品；忌吃炸排骨、炸鸡腿、坚果之类粗糙坚硬的食物；忌食口香糖、巧克力、烟酒、咖啡、过烫的食物，这些都是易引发或加重口腔溃疡的东西；忌食研磨后的食物，如面包末、玉米或土豆片等，因为其容易黏附在溃疡面，影响溃疡面的愈合。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗口腔溃疡的小偏方。“凤凰衣”，也就是鸡蛋壳里的那层膜，又叫“鸡蛋软皮”，其主要成分是角蛋白，还有少量的黏蛋白纤维，具有收敛生肌的作用，用它敷贴溃疡面，可以很好地保护溃疡面，促进溃疡愈合；海带中含有维生素A、维生素B₂、钙和铁质，经常吃，可以预防口腔炎、干眼症等，所以，“烧焦的海带粉末”是治疗口腔溃疡的又一良方。

小偏方①：凤凰衣

材料：鸡蛋1个。

制作方法：将鸡蛋的一端打破后，倒出蛋液，然后用消过毒的镊子轻轻剥离并拉出里面的内膜。

用法用量：可根据疮面大小，用剪刀剪成圆片，立即贴用。

小偏方②：烧焦的海带粉末

材料：海带30克，冰片5克，香油适量。

制作方法：将海带放在瓦片上烧焦，烧焦后研成细末，加冰片混匀。

用法用量：用香油调敷在溃疡面上。

Tips

用烧焦的海带粉末涂抹患处，也比较有效，只是海带粉中有盐分，直接涂抹会有些刺痛。与冰片、香油混合后涂抹，会减少刺痛感。

读者
小便笺



痛经

我每次来月经都特别疼，有时疼得有些恶心，但是用热水袋敷一下就会减轻许多。我刚结婚，还没有生孩子，婚前也是如此。为什么会这样呢？饮食上吃点什么能缓解？



病因分析

根据您的描述，这应该是痛经，是最常见的妇科症状之一。痛经，指行经前后或月经期出现下腹部疼痛、坠胀并伴有腰酸或其他不适，严重影响日常生活。痛经可分为原发性痛经和继发性痛经两类，原发性痛经指生殖器官无器质性病变的痛经，占痛经的90%以上；继发性痛经指由盆腔器质性疾病引起的痛经。

目前认为，子宫内膜和血液中前列腺素含量增高是痛经的主要原因。因为前列腺素含量高可引起子宫平滑肌强烈收缩、血管痉挛，造成子宫缺血、缺氧从而出现痛经。此外，精神紧张、受寒、受凉等也会引起痛经。



饮食治疗

痛经是女性经期常见的症状，未婚前痛经，长大后特别是婚后生育过后，痛经会自然消失或缓解，可以不必治疗。但是如果痛经时间较长，疼痛较为剧烈，应到医院进行检查。痛经的女性，平时应注意保暖，避免寒凉，疼痛严重时，可对腹部进行热敷，用温水泡脚。

经期饮食应以清淡为主，忌油腻、辛辣等刺激性食物，保证维生素、无机盐的摄入，满足机体蛋白质的需要。

温热的食物进入体内可暖胃散寒，缓解疼痛，因此，痛经时，宜多食用山药、红枣、牛奶、绿叶青菜、水果等温补的食物，食用水果时应避免过凉；多饮用开水、红糖水等。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗痛经的小偏方。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收，具有健脾补肺、益胃补肾等功效。生姜味辛，性微温，具有健胃、止痛、发汗、解热的功效；牛奶是人体钙的良好来源，钙具有镇静的作用，可缓解经期的痛感；红糖可缓解女性因受寒体虚所致的痛经等症，有补血活血的作用。

小偏方 ①：红枣山药粥

材 料：红枣10颗，鲜山药100克，粳米100克。

制作方法：红枣洗净，鲜山药去皮清洗后切片。粳米淘洗干净，加入足够水，放入红枣和山药片，大火烧开后，转小火慢慢熬煮，待山药软烂即可。

小偏方 ②：姜汁牛奶

材 料：鲜牛奶200克，生姜汁10毫升，红糖10克。

制作方法：将鲜牛奶、生姜汁、红糖搅拌均匀，放入锅中煮沸即可。

Tips

1. 山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用。
2. 姜汁牛奶中含有红糖，糖尿病人不宜食用。

读者
小便笺



肾虚

我老伴 60 岁了，最近半年，她总是感到腰膝酸软、两腿无力、眩晕耳鸣，还失眠多梦，平常尿黄，大便干燥，请问吃些什么可以调理一下？



病因分析

根据描述的症状判断，她所患的是肾阴虚。肾阴虚是肾虚的一种类型，指由于肾阴亏损，失于滋养，虚热内生所表现的证候，中医临床称为肾阴虚证。

肾阴虚多由久病耗伤，或禀赋不足，或房劳过度，或过服温燥劫阴之品所致。证见腰膝酸痛、头晕耳鸣、失眠多梦、五心烦热、潮热盗汗、遗精早泄、咽干颧红、舌红少津无苔、脉细数等。治宜滋阴降火。



饮食治疗

肾阴虚患者应避免房劳过度，适当运动可以达到养筋健骨、舒筋活络、血脉通畅、健肾强身之效，增强自身抵抗力。肾阴虚患者可以采取散步、慢跑、瑜伽、打网球、打太极等运动方式，要坚持进行，持之以恒。

根据中医“虚者补之”的治疗原则，凡肾阴虚者宜吃些性味甘凉、有滋阴补虚作用的食物，宜吃新鲜的蔬菜、水果及纤维素或维生素较高的食物，宜吃含优质蛋白丰富的食品。忌食辛辣刺激性、热性及油炸食品。主食及豆类可选择小麦、黑芝麻、绿豆等无机盐丰富的食物以及豆腐等豆制品；肉类可选择猪肉、猪皮、黑鱼、乌贼、鳖、螃蟹、海蜇、海参、牡蛎、兔肉、蛤蜊等；蔬菜可选择番茄、黑木耳、银耳、菠菜、白菜等微量元素含量丰富的食物；水果可选择梨、葡萄、桑葚等。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗肾阴虚的小偏方。“懒人排骨饭”制作简便，没有经过明火煲煮，所以不会上火，食之可滋补肾阴；山药具有补益肝脾、补肾阴虚、补肺、止泻的作用，用其炖鸡汤可缓解肾阴虚。

小偏方 ①：懒人排骨饭

材 料：大米250克，排骨450克，生抽2小勺，拌饭酱1大勺，白砂糖少许，食用油适量，姜少许，葱2根。

制作方法：排骨切成小块，加白砂糖、生抽拌匀后，加食用油腌渍30分钟。将米饭放入电饭煲煮至微开时，加入腌渍好的排骨，盖上煲盖，煮至饭熟，趁热加入拌饭酱。

小偏方 ②：山药炖鸡汤

材 料：农家鸡1只，山药1根，枸杞子1小把，葱节、姜片、料酒、盐各适量。

制作方法：将农家鸡洗净，剁成小块，放入锅中，加适量水烧开，撇去浮沫，加入1汤匙料酒，放入姜片、葱节煮开后，转小火慢炖30分钟。山药去皮，切成小块，放入锅中；枸杞子用清水冲洗后，开盖加入锅中，继续加盖炖10分钟，再开盖加盐调味即可。

Tips

山药去皮时，应佩戴手套或用食盐搓洗，以防皮肤过敏。

读者
小便登

我是男的，40岁，特别怕冷，夏天都手脚发凉，身体发沉，阳痿，夜晚尿频，大便不成形，听力不好，记忆力也减退，还嗜睡，这是怎么回事？可以吃什么治疗一下吗？

病因分析

根据描述的症状判断，您患的应是肾阳虚。肾阳虚即肾脏阳气虚衰，是肾脏阳气衰竭表现出的症候，多由先天性的肾阳虚、年老肾亏、久病伤肾或房劳过度等引起。

肾阳虚的临床表现为腰膝酸痛、畏寒肢冷，尤以下肢为甚，头目眩晕，精神萎靡，面色白或黧黑；舌淡胖苔白，脉沉弱；男性易阳痿、早泄，妇女易宫寒不孕；或大便久泄不止，完谷不化，五更泄泻；或水肿，腰以下为甚，按之凹陷不起，甚至会有腹部胀痛、心悸、咳喘等症状。现代医学认为肾阳虚与神经内分泌免疫系统有关。

饮食治疗

肾阳虚一般可通过中药调理，其主要配方中采用了牛膝、车前子、肉桂、熟地黄、巴戟、枸杞子、淫羊藿、山茱萸等；也可以通过针灸推拿来缓解。

那么，肾阳虚后吃什么好呢？肾阳虚者适合吃些黑色素含量高的食物和温补性物中药，如黑米、黑豆、黑芝麻、肉苁蓉、虫草等；阳虚泄泻者宜吃些既温补又止泻的食物，如糯米、鲢鱼、河虾、干姜、花椒等，以及具有收涩止泻的食物，如石榴、乌梅、莲子、芡实等。

根据中医“阳不足者，补之以味”的辩证原则，凡肾阳虚者，宜吃性质温热，具有补益肾阳、温暖脾胃作用的食物，如粳米、狗肉、羊肉、鸡肉、猪肚、淡菜、韭菜、刀豆、肉桂等。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗肾阳虚的小偏方：冬瓜薏仁鲫鱼汤和百合莲子瘦肉粥，两者对肾阳虚都有很好的补益作用。

小偏方 ①：冬瓜薏米鲫鱼汤

材 料：鲫鱼1条，薏米80克，冬瓜半个，葱、姜、料酒、盐、香油各适量。

制作方法：锅中倒入清水，把鲫鱼和薏米放入锅中以大火烧开，开锅后放入葱段和姜片，倒入少许料酒，改文火慢炖50分钟后，放入冬瓜炖煮10分钟，加适量盐，淋入香油即可出锅。

小偏方 ②：百合莲子瘦肉粥

材 料：红枣、莲子、百合、瘦肉、大米、味精、盐各适量。

制作方法：猪瘦肉洗净切丝，大米淘洗干净，加适量水，再加入莲子和红枣，待锅内的粥开锅以后加入瘦肉丝，用勺子搅拌一下后继续煮，待粥煮熟后，把百合倒入锅内再煮10分钟，最后加少许盐和味精调味。

Tips

1. 鲫鱼可以和胃、健脾、活血通络，红枣具有安神、补脾胃、辅助降血脂的功效，莲子具有养心安神、止泻、补脾的作用，百合可以安神、清心、润肺。
2. 猪瘦肉不要放太多，只需一点提鲜味即可。



痤疮

我脸上的痤疮现在越来越多，请问饮食上要注意哪些事项？平常吃些什么食物可以缓解或治疗呢？



病因分析

面部痤疮产生的原因分内因和外因两个方面。

内因主要是内分泌因素。进入青春期后，体内雄性激素增加，会刺激毛囊皮脂腺分泌，当皮脂排出增多、阻塞毛孔时，就会出现面部痤疮。另外，如果父母双方为油性或者混合性皮肤，且曾患过痤疮，那么，子女患痤疮的概率也会增加。

外因主要是不恰当的饮食。经常暴饮暴食，吃一些油炸食品及葱、蒜、辣椒等刺激性食物或者巧克力、可乐、冷饮、牛肉、羊肉等高热量的食物，都容易引起体内湿热加重，导致痤疮产生。此外，生活不规律、熬夜、使用化妆品不当、清洁不当等都容易引起痤疮。



饮食治疗

长了痤疮后，在饮食上，可多吃一些富含维生素A、维生素B₂和维生素B₆的食物。维生素A对于上皮的正常形成、发育与维持十分重要。富含维生素A的食物有鸡肝、蛋黄、胡萝卜、西蓝花、芒果等。维生素B₂能够促进细胞再生，促使皮肤正常生长。富含维生素B₂的食物有奶类及其制品、动物肝肾、蛋黄、鳕鱼、胡萝卜、芹菜、橘子、柑、橙等。富含维生素B₆的食物有酵母菌、动物肝脏、谷粒、豆类及花生等。

可多吃些含锌量丰富的食物，锌能够促进皮肤伤口的愈合，牡蛎、猪肝、瘦肉、鱼类等含锌比较丰富。还可多吃些清凉食物，如银耳、黑木耳、芹菜、苦瓜、黄瓜、冬瓜、茭白、绿豆芽、黄豆、豆腐、莲藕、西瓜、梨等，去痘效果还不错。忌食辛辣刺激性食物，少吃脂肪性食物和甜食。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗痤疮的小偏方。银耳杏仁饮具有清肺润燥、生津化痰的功效，可以消除青春痘、去斑、美白。绿豆竹荷粥对于丘疹型痤疮并伴有胃热以及口渴喜饮症状的患者颇有疗效。

小偏方 ①：银耳杏仁饮

材 料：银耳60克，甜杏仁30克，白果15颗。

制作方法：将所有食材洗净，银耳泡水1小时，然后放入锅中，加水盖过食材，大火煮开后，转小火熬煮1小时，然后加冰糖调匀即可。

小偏方 ②：绿豆竹荷粥

材 料：鲜荷叶1大张，鲜竹叶20片，绿豆100克，红糖适量。

制作方法：将鲜荷叶和鲜竹叶，加水1200毫升，煎至800毫升时，去渣留汁于锅中，再将绿豆洗净后放入，熬至豆瓣开裂时，加入红糖，继续熬至绿豆酥烂。

Tips

脾胃虚寒、体瘦气血虚弱者不宜服用绿豆竹荷粥。

读者
小便笺



斑秃

不知什么时候，我开始掉头发，大大影响了自身的形象，去医院检查，医生说是斑秃，请问在饮食上调理能起作用吗？



病因分析

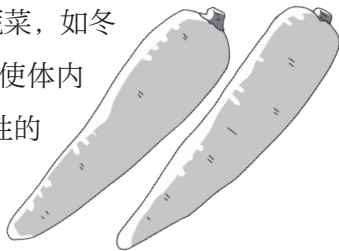
引发斑秃的原因有很多，其中主要包括以下几点：1.精神因素：大多数学者认为，斑秃是由于忧虑或精神刺激、环境的变化所致。2.神经因素：由于植物神经或中枢神经障碍所致。3.内分泌异常：甲状腺疾患合并斑秃者特别多，其中与甲状腺功能亢进的关系更为密切。妇女在妊娠时，斑秃往往会自愈，但在分娩后，脱发又可复发，这估计与激素有关。4.遗传：有斑秃家庭史者约占10%~20%，除母女同患外，还可能发生在双胞胎之间。

中医认为斑秃多因脾胃虚弱、肝肾不足、阴血亏虚、气血不和、气滞血瘀而使发失所养而致，风邪外袭，风盛血燥，或情志郁结，内伤心脾，都可导致本病发生。



饮食治疗

斑秃患者该如何进行饮食调理呢？首先，要合理饮食，远离过于油腻、甘甜以及辛辣刺激性食物，如洋葱、烟、酒、葱、蒜、姜、花椒、辣椒、桂皮等；增加膳食中谷物、蔬菜和水果的比重，多吃黑芝麻、黑豆、桃仁、桑椹、大枣等对头发有滋补作用的食物。其次，要注意摄入绿色蔬菜。因为绿色蔬菜中的碱性无机盐（钙、镁、钠、钾等）含量高，适量多吃新鲜蔬菜，如冬瓜、竹笋、黄豆制品、莲藕、香菇、黑木耳等，能使体内碱性物质充足，使体内的酸性物质迅速中和成无毒性的化合物排出体外，从而使血液维持在比较理想的弱碱性状态中。再者，宜多吃带鱼、黑木耳、大豆、



樱桃、熟花生、菠菜等富含铁质的食物，以及富含维生素E的食物。

小偏方

下面给大家介绍几个对斑秃有效的小偏方。桑葚米粥能够补肝益肾，滋阴补血、润肠明目，适用于肝肾不足引起的须发早白、斑秃早现、头晕耳鸣或腰膝酸痛等症。菠菜粥能益血气、清热润便，适合因血虚生燥热而出现口干、便燥等症的斑秃患者食用。

小偏方 ①：桑葚米粥

材 料：新鲜桑葚30克（或干桑葚20克），糯米50克，冰糖适量。

制作方法：先将桑葚浸泡片刻，去掉长柄，各糯米、冰糖一同置于砂锅内，加水400毫升，用文火烧至微滚到沸腾，以粥黏稠为度。

用法用量：每日晨起空腹，温热顿服。

小偏方 ②：菠菜粥

材 料：大米50克，菠菜适量（洗净切段）。

制作方法：大米淘洗干净，菠菜洗净切段。如常法将大米煮成粥，待米熟后加入菠菜段煮烂即可。

用法用量：晨起做早餐食之。

Tips

菠菜虽能健身益体，但肠胃虚寒、腹泻病人应少吃。

读者
小便笺



儿童斑秃

我女儿7岁，头上有两块斑秃，大约有5分硬币大小，发现有1个月的时间了，有什么办法能治疗吗？



病因分析

儿童斑秃与成年人斑秃不同，它有其自身的特点：首先，除了惊恐外，它很难从神经精神因素的其他方面找原因；其次，儿童斑秃复发较多，也易发展成全秃，治疗起来比较困难。在病因上，先天禀赋不足、脾肾亏损是主要的病因。此外，血清锌、钙水平降低及不良生活习惯，也与儿童斑秃的发病有关。儿童斑秃的治疗应以健脾补肾为主要治疗原则，重在调节脾胃功能，以促发它的生化之源。并注意局部是否合并并有细菌或真菌类的感染，必要时配合中药外洗液外洗治疗。

饮食治疗

孩子患斑秃后，家长应尽可能地不给孩子施加压力；要注意劳逸结合，保证孩子有充足的睡眠，让孩子保持心情舒畅，切忘烦恼、悲伤和动怒。在饮食上，要保证食物多样化，纠正孩子偏食、挑食的不良习惯。可多吃些含铁量丰富的食物，如猪肝、猪血、鸭血、豆制品、芝麻、蘑菇、木耳、海带、紫菜、桂圆等，因为脱发的人体常缺铁；多吃一些大豆、黑芝麻、玉米等富含植物蛋白的食品，以防头发干枯，发梢裂开；多吃些含碱性物质的新鲜蔬菜和水果，如茼蒿、白菜、甘蓝、黑木耳、荠菜、葡萄、山楂、石榴、木瓜、桃子、柠檬等；可多吃些海带、紫菜、牡蛎等含碘量丰富的食物，它们能增强甲状腺的分泌功能，有利于头发健美；还可多吃些新鲜莴苣、卷心菜、黑芝麻等，其中所含的维生素E可抵抗毛发衰老，促进细胞分裂，使毛发生长。此外，用生姜涂抹局部也很有效。

小偏方

下面给大家介绍两个制作简单、可有效治疗儿童斑秃的小偏方。何首乌煮鸡蛋能够补肝肾、益精血，治疗气血两虚引起的头发稀疏、面色萎黄、神色疲乏、斑秃等症。黑芝麻核桃粥能够补气养血、温补肺肾，对于须发早白、病后脱发的治疗都有好处。



小偏方 ①：何首乌煮鸡蛋

材 料：何首乌100克，鸡蛋2个，葱、生姜、食盐、料酒、味精、猪油各适量。

制作方法：将何首乌洗净，切成长3.3厘米、宽1.6厘米的块儿；把鸡蛋、何首乌放入铝锅内，加适量水，再放入葱、生姜、食盐、料酒等调料，然后将铝锅置于武火上烧沸，改文火熬至蛋熟，将蛋取出，用清水泡一下，剥去蛋壳，再放入铝锅内煮2分钟。

用法用量：吃蛋喝汤，每日1次。

小偏方 ②：黑芝麻核桃粥

材 料：粳米100克，黑芝麻、核桃仁各50克，白糖少许。

制作方法：黑芝麻、核桃仁研末，与粳米共煮成粥。粥熟后，加少许白糖调味。

用法用量：早晚各1次。

Tips 何首乌忌用铁器煮食，忌同猪肉、羊肉、萝卜、葱、蒜等一起食用。

读者
小便笺



阴道炎

一年前外出旅游时，我不小心得了阴道炎，现在经常反复发作，吃什么能缓解呢？

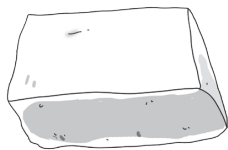


病因分析

阴道炎的发生是由于阴道内寄生的细菌失去控制，导致感染。健康妇女阴道内有数十种微生物，在正常情况下，阴道内以阴道杆菌占优势，还有少量厌氧菌、支原体及念珠菌，这些菌群形成一种正常的生态平衡。但是，当人体免疫力低下、内分泌激素发生变化，或外来因素，如组织损伤、性交等，破坏了阴道的生态平衡时，这些常住的菌群就会变成致病菌，冲破阴道屏障而引起感染。

饮食治疗

阴道炎患者在饮食上有什么需要注意的呢？阴道炎患者宜多吃富含B族维生素的食物，如小麦、高粱、芡实、蜂蜜、豆腐、鸡肉、橘子、香蕉、葡萄等；宜吃稀软、清淡且有营养的食物，如粳米、糯米、山药、莲子、薏米、红枣、桂圆肉、栗子、黑芝麻、黑大豆、核桃仁、蛋类等；宜吃一些具有一定抗菌作用的食物，如马齿苋、鱼腥草、马兰头等。老年性阴道炎患者还可多食用鸡冠花、车前草、芹菜等。



患阴道炎后，最好不要吃辛辣食品，辛辣食品容易生燥热，刺激阴部痒痛，加重阴道炎；不宜吃鱼、虾、蟹、羊肉等腥膻食物，它们可助长湿热，使外阴瘙痒加重，不利于炎症消退；忌食猪油、奶油、牛油等油腻食物和巧克力、甜点等高糖食物，这些食物都会助湿增热，增加白带的分泌量并影响阴道炎的治疗效果。



小偏方

给大家推荐两个能有效治疗阴道炎的小偏方。蒲公英薏米瘦肉汤有清热解毒、祛湿止带的功效，适用于湿热黄带，症见带下黄臭、质黏、口苦咽干、下腹疼痛、小便短黄、舌苔黄腻者；也可用于阴道炎、输卵管炎等属湿热者。山药扁豆粥具有健脾补肾、祛湿化浊等功效，适用于脾虚型阴道炎的更年期妇女等。

小偏方 ①：蒲公英薏米瘦肉汤

材 料：猪瘦肉250克，蒲公英30克，薏米30克。

制作方法：将蒲公英、薏米、猪瘦肉洗净，一同放入锅中加适量清水，用武火煮沸后，改文火煲1~2小时，调味待用。

小偏方 ②：山药扁豆粥

材 料：鲜山药片100克，白扁豆、莲子肉各30克，大米100克，白糖适量。

制作方法：白扁豆、莲子肉、大米加水煮粥，快煮熟时，加入鲜山药片、白糖煮至粥熟即可。

用法用量：每日1次，分2次服用，可以经常服用。

Tips

扁豆生食容易中毒，所以，一定要多煮一会儿。山药随用随切小块，否则容易氧化变红。

读者
小便登



乳腺炎

我是去年10月份查出有乳腺炎的，当时我刚生完孩子1年，现在乳房疼痛，还反复发作，请问有什么好的食疗方法吗？



病因分析

乳腺炎多见于哺乳期的妈妈，尤其是刚生完小孩的新妈妈们，最容易患乳腺炎。形成乳腺炎的原因有如下两点：

1.乳汁淤积。乳头过小或内陷，导致婴儿吸乳时困难；乳汁过多，没能及时将多余乳汁排空；乳管炎症、肿瘤及外在压迫，以及胸罩脱落的纤维，导致乳管堵塞，这些都会使乳汁淤积，有利于入侵细菌的生长繁殖。

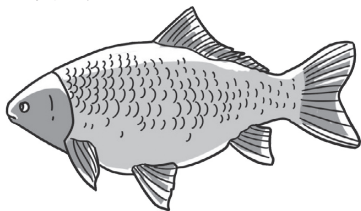
2.细菌侵入。一些女性因乳头内陷造成婴儿吮吸困难，婴儿使用较大的力气进行吮吸，这样就易造成乳头及周围皮肤破损，这样就会给细菌以可乘之机。这是产生乳腺炎的主要途径。另外婴儿经常含乳头而睡，也可使婴儿口腔内炎症直接侵入蔓延至乳管，继而扩散至乳腺间质引起化脓性感染。其致病菌以金黄色葡萄球菌最为常见。



饮食治疗

乳腺炎患者在平时的饮食中，应注意减少脂肪的摄入，少进食如肥肉、乳酪、奶油等油腻食品；忌热性、辛辣刺激性食物，如羊肉、狗肉、荔枝、辣椒、胡椒、大蒜、大葱、芥末等，以免助热生火而加重病情；不宜吃海鲜、河鲜等有生发作用的食物，如墨鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳝鱼、海鳗、海虾、带鱼、乌贼鱼等。

饮食以清淡且富有营养为宜，可多进食一些新鲜蔬果，如西红柿、青菜、丝瓜、黄瓜、茼蒿、鲜藕、橘子、香蕉等；可多进食一些具有通乳作用以及具有清热散结作用的食物，如猪蹄、鲫鱼、黄花菜、丝瓜等。



小偏方

下面给大家介绍两个治疗乳腺炎的小偏方。金针猪蹄汤能清热消肿，安神解郁，通经活络，可辅助治疗初期乳腺炎、乳汁不下等症。蒲公英粥不仅味道清香，而且具有清热解毒、消肿散结的功效，适用于乳腺炎、扁桃体炎、胆囊炎、眼结膜炎等症。

小偏方 ①：金针猪蹄汤

材 料：鲜金针菜根15克（或干金针菜24克），猪蹄1只。

制作方法：将鲜金针菜根洗净；猪蹄处理干净，用刀背敲裂。将两者一起下入瓦煲，加2升（约8碗的量）清水，以武火滚沸后，改文火煲约1个半小时，调入适量食盐便可。

用法用量：每日1次，连吃3~4次。宜早、晚空腹食用。

小偏方 ②：蒲公英粥

材 料：蒲公英60克，金银花30克，粳米50~100克。

制作方法：先用水煎蒲公英、金银花，去渣取汁，再加入粳米煮成粥。

Tips 蒲公英用量不宜过大，过大容易导致腹泻。

读者
小便器



妊娠剧吐

我怀孕四个半月了还吐得很厉害，吃什么比较好呢？



病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了妊娠剧吐。妊娠后出现恶心呕吐、头晕厌食或食入即吐的症状，称“妊娠剧吐”。有少数孕妇早孕反应严重，恶心呕吐频繁，不能进食，以致影响身体健康，甚至威胁其生命，即可诊断为该病。



妊娠剧吐一般与体内人绒毛膜促性腺激素（HCG）的显著升高有关。此外，恐惧妊娠，精神紧张，情绪不稳，依赖性较强以及社会地位低下，经济条件差的孕妇也易患妊娠剧吐。



饮食治疗

患有妊娠剧吐的孕妇，除需做静脉护理之外，还可在饮食上加以调理：

1. 饮食以清淡、易消化为主，吃自己想吃的食物。
2. 要少量多餐，可每二至三小时进食一次，每次不要吃太多，以选择富含碳水化合物（例如苏打饼干）和蛋白质的食物为佳，尽量少吃汤汤水水的东西。
3. 避免吃油炸、油腻、辛辣、具有刺激性的食物。
4. 睡前可吃些苏打饼干、吐司等，或喝一杯温牛奶，这样隔天起床才不会因为空腹感而产生恶心的情形。早晨体内血糖较低，容易产生恶心、呕吐的感觉，因此，可以先在床上吃点苏打饼干之类的东西后再下床。
5. 生姜治疗孕妇恶心呕吐有奇效，如果孕妇对姜的味道不排斥，可喝点姜

汤，以改善恶心、呕吐的情形。

此外，服用维生素B₆，也可减缓恶心的感觉。

小偏方

下面给大家介绍两个小偏方，白糖米醋蛋和乌梅生姜汤。前者能够健胃消食，滋阴补虚，对于妊娠呕吐有很好的疗效；后者具有和胃止呕、生津止渴的功效，适用于肝胃不和引起的妊娠呕吐。

小偏方①：白糖米醋蛋

材 料：鸡蛋1个，白糖30克，米醋60克。

制作方法：先将米醋煮沸，加入白糖，待白糖溶解后，打入鸡蛋，至鸡蛋半熟即可。

用法用量：每日2次。

小偏方②：乌梅生姜汤

材 料：乌梅肉、生姜各10克，红糖适量。

制作方法：上述材料加水200毫升，煎汤。

用法用量：每次服100毫升左右，每日2次。

Tips

乌梅性温味酸，能敛浮热，能吸气归元、除热烦满、安心，但壮热、无汗、烦躁、尿赤、便秘、感冒等症状的孕妇，都不宜食用乌梅。

读者
小便器



更年期综合征

更年期潮热出汗多，尤其是早晨醒来的时候，请问
吃什么比较好呢？



病因分析

更年期潮热出汗一般是由于这个年龄段的女性卵巢功能衰退、雌激素下降，导致植物神经功能紊乱，内分泌失调所致。当体内雌激素下降时，大脑会误认为是体温过高，就会向心脏发出信号，要求心脏泵压更多的血液，让汗腺释放更多的汗水。于是，人体会突然感觉发热，并分泌出大量令人不愉快的汗水，这就是更年期潮热。此外，更年期潮热还可由一些外部因素引起，压力是其中最大的诱因。

饮食治疗

更年期女性经常会出现潮热盗汗的情况，这其实也是正常的，所以，当出现这一症状时，一定要放宽心，不要太过忧虑，可以在饮食上进行如下调理：

1.平时适量吃一些清凉、养阴生津类的蔬菜瓜果，如西瓜、梨、芦柑、橙、苹果、柿子、丝瓜、百合、西红柿、鲜藕等，可以起到滋阴降火、生津止渴、补虚扶正的效果，增强人体抵抗力。

2.少饮咖啡、茶等饮料；不宜饮酒、吸烟，酒精和尼古丁的刺激可能会造成血压和精神方面的异常变化。

3.减少高脂、高盐、高糖食物的摄入，忌食羊肉、川椒、茴香等辛热之物，辛辣易行易散，助升火气，会加重出汗症状。

此外，还要抽时间多参加体育锻炼，如太极拳、气功、瑜伽、快走等；还可养花、弹琴、画画，修身养性，愉悦心情，这些都有助于减轻症状。

小偏方

下面给大家介绍两个针对更年期潮热多汗的小偏方。豆浆中含有大豆异黄酮（又称植物雌激素），每天喝250~300毫升豆浆，能够预防更年期女性因雌激素分泌不足引起的各种症状；甘麦饮则对于绝经前后伴有潮热出汗、烦躁心悸、忧郁易怒、面色无华者有很好的效果。

小偏方①：苹果豆浆

材 料：苹果1个，黄豆50克。

制作方法：将黄豆泡发（可提前一晚泡上），苹果切成小丁，然后，将苹果丁和泡黄豆一同倒入豆浆机，加水至上下水位线之间，按下“果蔬豆浆”键，十多分钟后听见蜂鸣声即可。

小偏方②：甘麦饮

材 料：小麦30克，红枣10枚，甘草10克。

制作方法：红枣去核洗净，与小麦、甘草一同放进锅中，加适量清水，用水煎即成。

用法用量：每日早晚各服1次。

Tips

黄豆性偏寒，胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者不宜多食；黄豆含有大量的嘌呤碱，肝、肾器官有疾病的人应忌食。

读者
小便笺

进入更年期后，心情总是莫名的烦躁怎么办？吃什么比较好呢？

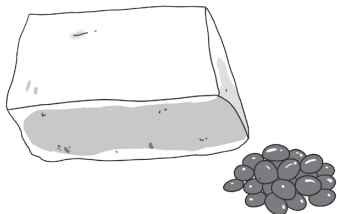
🔍 病因分析

大多数女性的更年期从45岁左右开始，可能持续2~5年，这是由于妇女绝经后内分泌发生改变、雌激素下降引起的。进入更年期后，人体可能会感觉忽冷忽热、心情烦躁抑郁，甚至出现胸闷、心悸、心慌等心脏不适。有的人会以为自己得了心脏病，结果导致精神紧张，反而加重了更年期的身心痛苦。

🍴 饮食治疗

更年期妇女作为一个特定人群，有其特殊的营养需求，因此，针对更年期妇女心情烦躁的饮食原则如下：

1.增加钙、铁的摄入量。钙有抑制脑神经兴奋的作用，摄取富含钙质的食物，可使人的情绪保持稳定。含钙量丰富的食物主要有奶类、海带、骨汤、豆类、虾皮等。适量补充含铁量丰富的食物，如瘦牛肉、猪瘦肉、动物血等，一方面可以缓解女性更年期脾气暴躁的症状，另一方面有助于提高注意力，保持精力充沛。



2.确保日常饮食中含有异黄酮和硼。雌激素水平低会引起不适感，而异黄酮和硼可起到雌激素的作用。每天从蜂蜜、豆腐和豆奶等富含异黄酮的食物中摄取30~50毫克的异黄酮，从苹果、甜豆荚、葡萄等食物中摄取足够的硼，可以防止雌激素水平降低。

3.多吃蔬菜和粗粮。豆芽、萝卜、芋头、海藻、叶菜类等蔬菜中富含膳食纤维，常吃能加快胃肠蠕动，促进胆固醇排泄；杂粮、糙米及豆类食品中富含硫胺素和烟酸，硫胺素有一定的镇静作用，烟酸可扩张血管，对降低血压有利。

此外，还应避免食用或饮用刺激性较大的食品，如辣椒、咖啡、浓茶等，否则会加重更年期症状。

小偏方

下面给大家介绍两个小偏方。小麦百苓粥能够清心安神，除烦热，对于女性更年期心烦易怒、心悸怔忡、烦热多汗、夜寐多梦有很好的疗效。地黄枣仁粥，口味甜润微酸，具有清热止汗、生津止渴、养心安神的功效。

小偏方 ①：小麦百苓粥

材 料：小麦、粳米各30克，百合、茯苓、山药各15克，红枣10枚，冰糖适量。

制作方法：小麦、粳米洗净，加水1升，以大火烧开，再将百合、茯苓、山药、红枣连同冰糖一起放入，慢熬成粥。

用法用量：分2次空腹服用。

小偏方 ②：地黄枣仁粥

材 料：生地黄、酸枣仁各30克，粳米100克，白糖适量。

制作方法：酸枣仁加水研末，取汁100毫升；生地黄加水煎取100毫升药汁，去渣。将酸枣仁汁、生地黄汁与洗净的粳米同煮成稀粥，加白糖少许，调匀即可。

Tips

生地黄，又名干地黄，性寒，味甘、苦，具有清热凉血、养阳生津的功效，是清热凉血药。大便滑泻者不宜用地黄枣仁粥。

读者
小便笺



3



CHAPTER ►►►



饮食调理， 远离慢性疾病

时下人们生活水平提高的同时，由不良生活方式引起的高血压、糖尿病、冠心病、肺癌、肝癌等慢性疾病也成为了国人健康的最大杀手。而这中间，膳食因素至关重要。所以，要想找回昔日的健康，必先合理膳食与营养。





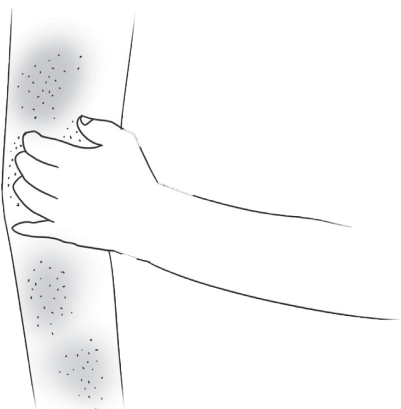
荨麻疹

我的皮肤一遇到冷水、冷风就起疙瘩，又红又痒的，过一阵就好，冬天也不能洗澡，这是什么原因导致的呢？吃什么能缓解这种状况呢？



病因分析

根据描述的症状来看，你很可能是患了寒冷性荨麻疹。寒冷性荨麻疹发病有两个可能的原因：家族遗传原因，可能父母有这样的疾病，遗传给了下一代；后天获得，与患者的个人体质有关，例如患者连续熬夜，过度疲劳造成的免疫力低下，或者是一些疾病导致的免疫力下降等。

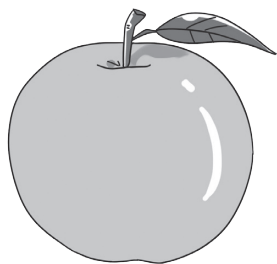


寒冷可使体内某种正常代谢产物变为抗原，从而引起抗体产生，也可能因寒冷因素改变了皮肤蛋白的立体结构，而成为抗体不能识别其自身组织蛋白的抗原性物质，从而导致荨麻疹。



饮食治疗

荨麻疹因为是体质性的问题，不易根治，所以，荨麻疹病人在用药的同时，应避免接触过敏源，注重日常的调养。要多吃含有丰富维生素的新鲜蔬果，如葡萄、香蕉、苹果、橘子、芝麻、胡萝卜等。避免进食鱼、虾、蟹、羊肉等高蛋白和辛辣刺激性食物等，酒以及一些油腻的食物也要避免。此外，食品中添加的色素、调味剂、防腐剂及食物中的某些天然或合成物质也能引起荨麻疹，要注意避免食用。还应多休息，勿疲劳，适度运动。



小偏方

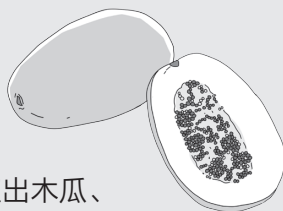
下面给大家介绍两个治疗寒冷性荨麻疹的小偏方。姜醋木瓜汤适用于风寒外袭引起的荨麻疹，症状见皮疹色淡红或白，遇冷或吹风后加重，得暖则轻。生姜防风桂枝饮适用于遇风或寒引起的寻麻疹，症见皮肤发痒，疹块色淡，舌淡苔薄。

小偏方 ①：姜醋木瓜汤

材 料：米醋100毫升，木瓜60克，生姜9克。

制作方法：三味共放砂锅中煎煮，待醋煮干时，取出木瓜、生姜即可。

用法用量：每日1剂，分早晚两次吃完；连服7~10剂。



小偏方 ②：生姜防风桂枝饮

材 料：生姜20克，防风10克，桂枝10克，葱白2根。

制作方法：所有材料加水煎服。

用法用量：每日1剂。



Tips

患有热性荨麻疹，症见遇热后局部产生风疙瘩，瘙痒难忍者，禁用这两个小偏方。

读者
小便笺

最近身上时不时地会出现好多一块块的红肿，特别痒，而且越抓越痒，越抓越肿。每天都会发作好几次，每次发作的时候都特别难受，也没什么食欲，医生说这是慢性荨麻疹的症状，请问吃什么比较好呢？

病因分析

引起慢性荨麻疹的因素有很多，病因较复杂，约3/4的患者找不到原因。常见的发病诱因有食物、药物、感染、内脏疾病、动植物因素、物理因素及精神因素等。

食物中易引起荨麻疹的主要有鱼、虾、蛋类、奶类，其次是肉类和某些植物性食品，如草莓、可可、番茄。易引起发病的药物可分为两类：一类为可形成抗原的药物，如疫苗、青霉素、血清、磺胺等；另一类为组胺释放剂，如阿司匹林、可待因、吗啡、哌替啶等。花粉、灰尘、动物皮屑、烟雾等经空气传播的吸入物也是慢性荨麻疹常见的发病原因。精神紧张或兴奋、运动后引起乙酰胆碱释放等都可能引起荨麻疹的反复发作。有条件者，可到医院去测试过敏源，明确对哪些东西过敏。

饮食治疗

慢性荨麻疹患者在日常饮食中要注意避免一些食物：肉类，如猪头肉、鹅肉、羊肉、狗肉等；水产类，如鱼、蟹、虾等；蔬菜类，如韭菜、香菜等；水果类，如杨梅、荔枝等；调味品以及辛辣之物；含有人工色素、酵母成分或者防腐剂的食品，如汽水、冷饮、面包、啤酒等。还要养成良好的生活习惯，进食定时、定量，防止过饥或者过饱以及偏食，忌暴饮暴食和摄入过多。此外，饮食中含蛋白质过多，同时饮酒或进食过酸、过辣等刺激性食物，会降低胃肠道消化功能，食物不宜消化，形成蛋白胨或多肽，增加过敏机会。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗慢性荨麻疹的小偏方。归芪防风猪瘦肉汤适用于气血两虚型的慢性荨麻疹。乌梢蛇羹适用于气血亏虚的慢性荨麻疹者，经常复发，伴有饮食差、面色欠华、睡眠不佳、神疲者。

小偏方 ①：归芪防风猪瘦肉汤

材 料：当归20克，黄芪20克，防风10克，猪瘦肉条60克。

制作方法：将当归、黄芪、防风用干净纱布包好后，与猪瘦肉条一起炖熟即可。

用法用量：饮汤食猪瘦肉。

小偏方 ②：乌梢蛇羹

材 料：乌梢蛇1条，姜片、料酒、盐、水淀粉各少许。

制作方法：乌梢蛇杀好洗净，整条放入砂锅中，加适量清水，放入姜、料酒，先用大火烧开后，撇去浮沫后用小火将乌梢蛇煮熟，待降温后将乌梢蛇捞出。用手将蛇肉一丝一丝撕碎，将撕碎的蛇肉放回原锅汤中，加盐调味后，用大火烧开后，调入水淀粉。

用法用量：佐膳食，隔日一次，连食3~5次。

Tips

乌梢蛇不能用铁锅煮。

读者
小便登



干眼症

我的工作都要每天面对电脑，且经常加班，最近一段时间，我眼睛特别痒，眼角还有分泌物，用眼时间长了会有痛感，闭目休息一下后会有所缓解，请问我这是怎么回事？饮食上需要注意些什么吗？



病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了干眼症。干眼症是一种因多种内因或外因导致的眼睛干涩的疾病。由于泪液分泌过少或蒸发过多，眼睛有烧灼干涩的感觉，会出现眼睛发痒、怕光、流泪、有异物感、视疲劳等症状。

引发干眼症的原因主要有以下几个方面：

1. 由于高龄、睡眠不足、精神紧张等生理方面的原因，引起泪液质量下降。
2. 服用某些药物，使得泪液分泌减少或泪液成分发生了改变。
3. 长时间使用电脑、驾驶、读书及其他精细作业，眨眼次数减少，引起泪液不足。
4. 自身眼裂大或所处房间干燥，使得泪液蒸发过快。
5. 长期佩戴隐形眼镜、患有过敏性结膜炎、大气污染或紫外线等其他原因，导致泪液减少，质量下降。

通常情况下，干眼症的症状并不严重，故人们往往并不在意。但是眼睛长期干涩会带来不可恢复的伤害，极端情况下甚至可能造成失明，因此，经常出现眼痒、眼干涩、有异物感等症状时应及时就医。

饮食治疗

干眼症的防治，一方面要在日常生活中注意保健，避免长时间用眼；另一方面，要合理饮食，均衡营养。长期用电脑工作的人可多吃些具有养眼明目功效的

食物，如百合、枸杞子、菊花、核桃等；可多吃些富含维生素A、B族维生素的食物或果蔬，如动物肝脏、胡萝卜、苋菜、菠菜、红薯、梨、柿子、芝麻、大豆、鲜奶、小麦胚芽等；多吃富含蛋白质的食物，如猪瘦肉、禽肉、动物内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等。这些食物都可预防眼睛疲劳和干眼症。此外，还要增加饮水量，避免食用辛辣刺激性食物。

小偏方

胡萝卜富含胡萝卜素以及钾、钙、磷等营养素，胡萝卜素经肠胃消化后分解成维生素A，可用于防治夜盲症、干眼症和呼吸道疾病；牛奶和蛋黄中均含有较多的维生素A，两者一起调汤食用，可促进维生素A更好地吸收，能有效缓解眼干和眼痒症状。下面给大家介绍两个与上述食材相关的食疗小偏方。

小偏方①：胡萝卜粥

材 料：胡萝卜100克，粳米100克。

制作方法：胡萝卜洗净，切成丁；粳米淘洗干净后，加入足量的水，放入胡萝卜丁以大火烧开后，再改小火慢慢熬煮成粥即可。

小偏方②：牛奶蛋黄汁

材 料：牛奶500克，奶油20克，蛋黄20克。

制作方法：将牛奶倒入锅中烧开后，将蛋黄和奶油调匀，徐徐搅入滚沸的牛奶中调匀即成。

读者
小便签

55岁女性，最近感觉眼睛特别干，视力也有些下降，看东西有些模糊，揉揉就好点，我这是什么情况？吃点什么能缓解？

病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了老年干眼症。干眼症是老年人比较常见的症状。导致老年干眼症的原因主要有以下几点：

- 1.泪腺分泌减少。人到40岁左右时，泪腺分泌功能开始下降，以后，泪腺会随着年龄的增长而逐渐退化、萎缩。这是一种生理现象。
- 2.眼部慢性炎症。结膜炎、泪囊炎、沙眼、眼外伤等，尤其是沙眼和眼化学伤，都可引起干眼症。
- 3.斯耶格兰综合征。这是女性老年干眼症的罪魁祸首之一，以女性绝经期内比较多见，可能与内分泌功能紊乱或自身免疫性疾病有关。

饮食治疗

患上干眼症后，老年人在饮食中，首先应多补充些含维生素A和B族维生素的食物，以滋养视觉神经。黄绿色蔬菜、红枣等食物中，维生素A含量比较多；芝麻、鲜奶、小麦胚芽、大豆、苋菜、菠菜、韭菜、青椒等食物中，B族维生素的含量也很丰富。

其次，可摄入瘦肉、禽肉、动物内脏、鱼虾等蛋白质含量丰富的食物，它们对眼睛也非常有益。

再者，食用各种新鲜蔬菜和水果，它们含有各种维生素，能预防干眼症。

最后，注意食物要新鲜，最好蒸煮为宜，减少辛辣、油炸、烧烤等促使人体老化的烹调方式以及烟熏、腌渍的食物。

小偏方

下面介绍两个可缓解干眼症症状的食疗小偏方。菊花里富含可维护眼睛健康的重要物质维生素A，与枸杞子一起冲泡后饮用，可使眼睛轻松、明亮。核桃仁富含脂肪油、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E等营养成分，有补肾固精、滋肝明目的功效。

小偏方 ①：菊杞茶

材 料：菊花5朵，枸杞子数粒。

制作方法：将菊花、枸杞子放入杯中，用沸水冲泡即可。

小偏方 ②：保健冲剂

材 料：核桃仁10克，黑芝麻5克，干山药5克。

制作方法：将核桃仁、黑芝麻炒熟，与干山药一起加工成粉，用温水调成糊状食用。

读者
小便笺



过敏性鼻炎

每到秋冬季节天气变冷的时候，还有空气里有花粉的时候，我就会不停地打喷嚏、流鼻涕、鼻塞和鼻痒，嗅觉也有所减退了，请问这是怎么回事？



病因分析

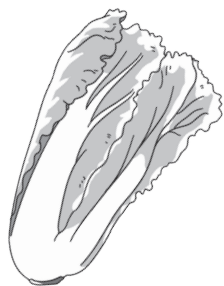
根据描述的症状判断，你患的应是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎即变应性鼻炎（Allergic Rhinitis，AR），是指特异性个体接触变应原后，主要由IgE介导的介质（主要是组织胺）释放，并有多种免疫活性细胞和细胞因子等参与的鼻黏膜非感染性炎症性疾病。它是一种由基因与环境相互作用而诱发的多因素疾病。变应性鼻炎的危险因素可能存在于所有年龄段。

引起过敏性鼻炎的原因有以下几点：

- 1.遗传：过敏性体质的人较易得此病，而过敏性体质与基因有关，通常为遗传所致。据统计，双亲皆为过敏性体质的，其罹患率高达75%，而只有单亲是过敏性体质的，其罹患率亦可高达50%。
- 2.食入变应原：生食比熟食更容易致病的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼虾、豆类等；以及某些药物，如磺胺类、抗菌素类等。这些都能成为其诱因。
- 3.吸入变应原：引起过敏性鼻炎季节性发病的多为花粉，常年性患者的致病物则是室内粉尘、真菌、动物羽毛或皮毛等。
- 4.接触变应原：主要是人体皮肤等直接接触所致，如化妆品、肥皂、新鲜油漆、胶水等。

饮食治疗

饮食的调养在预防过敏性鼻炎中起着相当重要的作用。人们在日常饮食中，应多吃含维生素C和维生素A的食物，如菠菜、白菜、萝卜等；多吃暖性食物，如生姜、蒜、韭菜、香菜、糯米、山药、大枣、红糖、桂圆等。



中医认为引起过敏性鼻炎的体质一般是虚寒型和风寒型的，这类患者宜多吃清淡的食物，如萝卜、刀豆、丝瓜、梨子、苹果、枇杷、葡萄、核桃等；少吃鱼、肉等滋腻之品，避免辛辣、烟酒等刺激之物，以防痰热内生诱发外感而引起过敏性鼻炎。

小偏方

下面给大家介绍两个缓解过敏性鼻炎的小偏方。红霉素眼膏具有油性，涂在鼻黏膜上不易被排出，可持续渗入鼻黏膜，发挥消炎杀菌的功效，而且还能阻隔细菌侵犯，保持鼻黏膜湿润。玉米须烟，又称“龙须”，号称过敏性鼻炎的克星，不仅能泄热利尿、平肝利胆，还能抗过敏，治疗过敏性鼻炎和鼻窦炎等。

小偏方①：红霉素眼膏

材料：红霉素眼膏1支。

用法用量：把鼻子冲洗干净，将棉签涂满红霉素眼膏后，深入鼻孔内轻轻涂抹并转动棉签，使整个鼻腔壁都涂有药膏。

小偏方②：玉米须烟

材料：玉米须适量。

制作方法：玉米须晒干，用纸卷成烟卷。

用法用量：直接点燃或放在烟斗里点燃，当烟吸。

Tips

以上两个偏方在使用前，都必须把鼻腔清理干净。

读者
小便签



鼻炎

我在面粉厂工作，鼻子长期不通气，闻不到气味，
请问吃点什么可以改善呢？



病因分析

根据描述的症状判断，您患的应该是慢性鼻炎。慢性鼻炎是鼻腔黏膜和黏膜下层的慢性炎症，是一种常见病。其表现为鼻黏膜的慢性充血肿胀，称慢性单纯性鼻炎；若发展为鼻黏膜和鼻甲骨的增生肥厚，则为慢性肥厚性鼻炎。

引起慢性鼻炎的原因大致有以下几种：

- 1.由急性鼻炎反复发作或治疗不彻底而演变成的。
- 2.由于邻近慢性鼻炎的炎症长期刺激或畸形，致使鼻子发生通气不畅或引流阻塞，如慢性鼻窦炎、鼻中隔偏曲、慢性扁桃体炎或腺样体肥大等，这些都可引发鼻炎。
- 3.慢性疾病因素：内分泌失调、长期便秘、肾脏病和心血管疾病等长期慢性疾病，致使鼻黏膜长期或屡发性充血或瘀血，可引发慢性鼻炎。
- 4.环境因素：有烟草、煤尘、水泥、面粉或化学物质等的环境或温湿度急剧变化的环境，如炼钢、冷冻、烘焙等车间，都易发生慢性鼻炎。

饮食治疗

慢性鼻炎患者，可多吃一些富含维生素A和B族维生素的食物，以补充体内所需。柑橘、杏、菠萝、胡萝卜、西红柿、油菜、苋菜、动物肝脏、鸡蛋、牛奶等含有丰富的维生素A和胡萝卜素，胡萝卜素进入人体后能转变为维生素A。B族维生素主要存在于猪瘦肉、动物肝脏、粗粮、糙米、小米、玉米面、荞麦面中。

慢性鼻炎患者，还应多吃些新鲜的食物或含蛋白质较多的食物，如鱼、牛乳、鸡蛋、大豆、谷类食物等；不宜吃羊肉、辣椒、虾蟹等食物，忌煎、炸食品。

小偏方

下面给大家介绍两个缓解慢性鼻炎的小偏方。川芎猪脑汤可行气活血、补脑通窍，专治气滞血瘀型慢性鼻炎；枣泥豆包可健脾利湿、养胃利窍，专治肺脾气虚型慢性鼻炎。

小偏方 ①：川芎猪脑汤

材 料：猪脑2个，川芎15克，辛夷花10克。

使用方法：猪脑洗净，剔去筋膜，将川芎、辛夷花煎水取汁，入猪脑和盐、胡椒炖熟。

用法用量：分两次食用。

小偏方 ②：枣泥豆包

材 料：去核大枣250克，白扁豆1千克，面粉1千克，苏打或碱适量。

制作方法：将白扁豆用水煮软后，加入去核大枣，煮至水将尽、豆能捣碎时离火，趁热将白扁豆、大枣捣成泥状；面粉和好发酵，发酵好后加适量苏打或碱揉匀、擀皮，包进扁豆枣泥，做成豆包蒸熟即可。

用法用量：作为主食食用。

Tips

糖尿病人不宜食用枣泥豆包，以防血糖控制不良。

读者
小便笺



胃炎

每天早上起来，总感觉胃不舒服，好像胃寒，还有排气的情况出现，用手指按压腹部，上腹部会有疼痛感。如果吃点东西就好了，请问这是怎么回事？



病因分析

根据描述的症状来判断，你应该是患了慢性胃炎，可以去医院做胃镜进行诊断。慢性胃炎是指不同病因引起的胃黏膜慢性炎症或萎缩性病变，其实质是胃黏膜上皮遭受反复损害后，由于黏膜特异的再生能力，以致黏膜发生改建，且最终导致不可逆的固有胃腺体的萎缩，甚至消失。慢性胃炎在日常生活中十分常见，男性患者多于女性患者，且随年龄增长发病率逐渐增高。

引发慢性胃炎的原因主要有以下几点：

1. 疾病引起的胃粘膜损害。贫血影响胃粘膜代谢而引起慢性胃炎，肝炎、尿毒症、糖尿病、溃疡性结肠炎、类风湿性关节炎、垂体功能减退等均可引起慢性胃炎。
2. 神经内分泌紊乱引起胃炎。神经内分泌系统的衰老不但影响到其本身的形态、结构和功能，而且对全身脏器的功能和内分泌的稳定都有重大影响。
3. 年龄因素和胃黏膜营养因子缺乏。慢性胃炎与年龄关系密切，其发病率随年龄的增长而增加。胃黏膜营养因子，如促胃液素、表皮生长因子、尿抑胃素等缺乏，或胃黏膜感觉神经终器对营养因子不敏感，都会导致胃黏膜萎缩。

饮食治疗

慢性胃炎者饮食要有规律，定时定量，不要暴饮暴食，做到减轻胃肠负担。要注重营养的补充，如热量摄入不足，可用干稀搭配的加餐办法来补充。建议多吃些高蛋白食物及高维生素的食物，如猪瘦肉、鸡肉、鱼肉或肝脏等以及绿叶蔬菜、水果、干果等，保证身体内各种营养素的充足，防止贫血和营养不良。还应

注意食物的酸碱平衡，当胃酸分泌过多时，可以喝牛奶、豆浆，配合吃馒头或面包来中和胃酸；当胃酸分泌减少时，可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁，来刺激胃液的分泌，帮助消化水平提高。此外，还可多吃一些健胃的食品，如乳酪（乳糖不耐的人可以喝）、牛蒡、木瓜、木耳等。避免食用过热、过冷、过咸和辛辣油腻的食物，要戒烟忌酒。

小偏方

下面给大家介绍两个辅助治疗胃炎的小偏方。生姜大枣粥适用于脾胃虚寒证。枸杞藕粉茶饮适合胃寒患者吃，胃热便秘患者应忌食。

小偏方 ①：生姜大枣粥

材 料：生姜10克，大米50克，大枣15颗。

制作方法：先将生姜切成丝或末，然后将大枣去核切成两半，再将大米淘洗干净，一同放入锅中，加适量水煮成粥。

用法用量：每日1次，连续喝1个月。

小偏方 ②：枸杞藕粉茶饮

材 料：枸杞子25克，藕粉50克。

制作方法：藕粉加适量水以小火煮沸，再加入枸杞子，再次煮沸后即可食用。

用法用量：每日2次，每次100~150克。

Tips

长期饮用驱除胃寒，缓解或消除腹痛症状，养胃的良方。

读者
小便笺



结肠炎

今年32岁，经常腹痛，有时腹泻，偶尔大便呈水样。
医生说是结肠炎，是这样吗？饮食上要注意些什么呢？



病因分析

根据描述的症状来判断，您患的应是慢性结肠炎。这是一种慢性、反复性、多发性的，以结肠、乙状结肠和直肠为发病部位的疾病。其症状表现为左下腹痛、腹泻、里急后重、便秘或泄泻交替性发生、时好时坏，反复发作。对于溃疡结肠炎的发病原因，医学上至今未发现致病的病原体，目前推测，它可能为一种自体免疫性疾病。感染因素、精神因素、遗传因素、免疫因素等都可能是其致病的因素。

饮食治疗

慢性结肠炎患者的饮食，应以易消化、高蛋白、高热量、质软少渣、无刺激性为宜，要注意少吃多餐，避免过饱或过饥。可多吃些少渣食物，如鸡蛋、细挂面、烂米粥等，减轻高纤维成分可能对结肠黏膜带来的机械性损伤；应多吃些具有止泻作用的食物，如马齿苋、薏米、扁豆、山药、山楂、乌梅、苹果、荔枝、莲子等。

慢性结肠炎患者忌食猪油、羊油、奶油、牛油等多脂肪食物，除不易消化外，还可使腹泻加重；忌吃大豆、豆制品、炒蚕豆、白薯等产气食物，这些食物可能会导致肠内气体充盈而发生急性肠扩张或溃疡穿孔等并发症；忌吃生冷瓜果，如梨、西瓜、橘子、香蕉、西红柿等，这些食物不仅会损伤脾肾，还会加重腹泻腹痛；忌食牛奶及海鲜，易发生结肠过敏，导致腹泻加重。另外，蜂蜜等能有润肠通便作用的食物，也不能食用。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗慢性结肠炎的小偏方。红薯含有独特的生物类黄酮成分，能促使排便通畅，适合有便秘症状的结肠炎患者；薏米具有一定的抑菌、抗病毒和健脾祛湿的功效，适用于慢性结肠炎者。

小偏方 ①：红薯粥

材 料：红薯300g，粳米200克，生姜2片。

制作方法：粳米淘洗干净，红薯清洗切小块，然后放入生姜，加足量的水，大火烧开后，改小火温煮即可。

小偏方 ②：薏米粥

材 料：薏米30克，粳米50克，白糖适量。

制作方法：将薏米、粳米淘洗干净后，加水共同煮粥，待粥熟时，加入白糖拌匀即可。

读者
小便签

肥胖

我是女孩，今年 25 岁，身高 160 厘米，体重 75 千克，一直想减肥，有什么健康的食疗方法吗？

病因分析

身高 160 厘米的理想体重应在 55 千克左右，75 千克的体重，体重指数已达 29.3，属于肥胖的范围了。随着年龄的增长，它可能会使身体产生很多慢性非传染性疾病。



引起肥胖的因素，除疾病外，主要有以下几种：

1. 遗传因素。父母中有一方肥胖的，子女肥胖的概率为 40%；如果父母双方都肥胖，子女肥胖的概率则可达 70%~80%。

2. 环境和社会因素。随着生活水平的提高，人们的膳食模式发生了很大变化，高蛋白质、高脂肪食物进食过多，而交通工具的发达、工作的机械化、家务量的减轻等，使得人体消耗热量的机会更少，那些不能及时消耗掉的能量，就会以甘油三酯的形式储存于体内导致肥胖。

3. 心理因素。情绪创伤或心理障碍可能导致中枢神经调节功能失衡，以及消化功能失调，引起食量增大、所摄入热量过多而导致肥胖。

饮食治疗

饮食不当是导致肥胖的罪魁祸首。那么，饮食调理该注意些什么呢？

首先，要合理膳食。减重膳食应以低热量、低脂肪、含适量优质蛋白质、含复合碳水化合物（如谷类）为原则，在膳食营养素平衡的基础上，减少每日摄入的总热量，即每日的膳食既要满足人体对营养素的需要，又要使热量的摄入低于机体的能量消耗。

其次，应避免吃油腻食物，少吃油炸食品。在加工食物时，应尽量采用煮、

煨、炖、蒸和微波炉加热的烹调方法，用少量油炒菜。

再者，尽量少吃糕点，少加餐。为控制食欲，可以以蔬菜和水果替代部分其他食物来给人以饱腹感，而不致摄入过多热量。

此外，应适当减少饮用含糖饮料，养成饮用白开水或淡茶水的习惯。进食应有规律，不暴饮暴食，每餐宜吃七分饱。

小偏方

山楂乌龙茶能降血脂、去脂减肥、滋补肝肾、活血化瘀，尤其适用于单纯性肥胖症。冰糖荷叶茶能降脂化湿、理气行水，是非常有效的减重偏方。

小偏方 ①：山楂乌龙茶

材 料：乌龙茶5克，何首乌、山楂、女贞子各15克，丹参9克，冬瓜皮20克。

制作方法：先把何首乌、山楂、丹参、女贞子和冬瓜皮都洗干净，然后把冬瓜皮切成块，与上述中药食材一同放入锅中，加适量水煮约30分钟，滤渣取汁后即可用来泡乌龙茶了。

小偏方 ②：冰糖荷叶茶

材 料：荷叶30克，山楂、薏米各10克，陈皮6克，金桔数个，冰糖少许。

制作方法：把荷叶、山楂、薏米、陈皮磨成碎末，放入锅中，加入压碎的金桔，用热水冲泡后闷约20分钟，加冰糖。

Tips 不宜空腹及睡前饮茶。

读者
小建议



贫血

我上周大腿受伤，流了很多血，现在病情基本稳定了，查出有贫血，我是不是应该吃点什么补一下身体？



病因分析

根据描述的症状来判断，您所患的应是失血性贫血。失血是贫血最常见的原因，可分为急性和慢性两种。慢性失血常引起缺铁性贫血。急性失血性贫血常见的原因有：

- 1.各种外伤及外科手术中的出血。
- 2.胃、十二指肠溃疡等疾病引起的消化道大出血。
- 3.宫外孕、分娩、子宫肌瘤等各种妇产科大出血。
- 4.因肺或支气管出血而表现的大咳血。
- 5.内脏特别是肝、脾等脏器破裂时的出血。
- 6.炎症、肿瘤等侵蚀血管引起的突然大出血。
- 7.各种止血机制有缺陷的疾病，如血友病，血小板数量减少或功能障碍时的出血等。



饮食治疗

失血性贫血患者，应多吃富含叶酸、铁质的食物。叶酸在人体内是脂肪及氨基酸代谢过程中不可缺少的辅助酶，辅助产生红血球，防止红血球变型。而铁质则是制造血红蛋白的基本微量元素。绿叶蔬菜和动物肝脏中存在一定的叶酸和铁质，其中尤以芹菜、菠菜中含量最为丰富。

常吃富含维生素C的新鲜水果和绿色蔬菜。如橘子、山楂、西红柿、苦瓜、莴笋等。维生素C有参与造血、促进铁吸收利用的功能。

多吃些高蛋白、富含维生素的饮食。人体内红细胞的增殖分化和再生，都需要依赖蛋白质作为基础，所以，失血性贫血患者在度过急性期后，可多吃些营养

价值高的动物性蛋白质，如猪瘦肉、蛋类、鱼类、乳类、鸡肉及动物肾脏等。

避免吃生冷辛辣刺激性食物，避免过多地摄入肥甘厚腻的食物，避免饮浓茶。

小偏方

阿胶膏有滋阴补血、安胎的功用，可治因外伤、肺痿、胎产崩漏等症所致的失血性贫血。猪蹄有补血通乳、生肌脱疮的功效，花生能调和脾胃、补血止血，大枣富含钙、磷、铁等造血成分，故猪蹄花生大枣汤是治疗贫血的又一良方。

小偏方①：阿胶膏

材料：阿胶250克，红枣、核桃、黑芝麻各150克，黄酒500克，冰糖250克。

制作方法：把阿胶打碎在黄酒里泡1周，至阿胶呈海绵状，加入炒好磨成粉的黑芝麻、核桃、红枣，在锅里隔水煮或蒸1小时。在煮或蒸的过程中要不断搅拌，冷却后即成冻膏。可放入冰箱冷藏室保存。

用法用量：每天早晚各1~2小勺，温开水冲服。

小偏方②：猪蹄花生大枣汤

材料：猪蹄2只，花生50克（连衣），大枣10枚，盐适量。

制作方法：将猪蹄、花生、大枣洗净，一同放入锅中，加水煮至熟烂后，加盐调味即成。

Tips

花生红衣能增加血小板的含量，改善血小板的质量，改善凝血因子的缺陷，加强毛细血管的收缩机能，促进骨髓造血机能，一定不能去掉。

读者
小便笈

进入更年期后，我的月经很不规律，月经量非常大，总感觉乏力，头晕眼花。今天去医院查出贫血，请问我应该吃点什么好呢？

病因分析

根据描述的症状来判断，您所患的是缺铁性贫血（IDA）。缺铁性贫血是由于体内缺少铁质而影响血红蛋白合成所引起的一种常见贫血。在红细胞的产生受到限制之前，体内储存的铁已耗尽，此时称为缺铁。

缺铁性贫血的特点是骨髓、肝、脾及其他组织中缺乏可染色铁，血清铁浓度和血清转铁蛋白饱和度均降低。缺铁性贫血是贫血中常见的类型，普遍存在于世界各地。缺铁性贫血的原因，一是铁的需要量增加而摄入不足，二是铁的吸收不良，三是失血过多。这些原因都会影响血红蛋白和红细胞生存而发生贫血。女性因月经量过多而引起缺铁性贫血，除需治疗原发病，还需补铁补血治疗。

饮食治疗

缺铁性贫血患者平时的饮食也很重要，饮食当中要注意多吃一些含铁丰富的食物，如动物肝脏、动物肾脏、鸭肫、乌贼、海蜇、虾米、蛋黄等动物性食品，以及芝麻、海带、黑木耳、紫菜、龙须菜、香菇、黄豆、黑豆、腐竹、芹菜、荠菜、大枣、葵花子、核桃仁等植物性食品。此外，提倡使用铁锅烹调食物。

根据中医辨证原则：“阴不足者，补之以味，味甘，以补阴血。”凡贫血者忌饮茶，尤其忌饮浓茶，因茶中鞣酸可阻止铁的吸收。还应纠正不良的饮食习惯，如偏食、素食主义等，适量摄入脂肪，每日以50克左右为宜。脂肪也不可摄入过多，否则会使消化吸收功能降低并抑制造血功能。

小偏方

猪肝富含铁、叶酸、维生素B₁₂等微量元素，有较好的生血、止血作用，菠菜也含有较多的叶酸和铁，两者一荤一素煮汤饮用，能补肝、明目、养血、补虚。小米富含铁及其他造血微量元素，红糖所含有的营养物质吸收利用率高，有极佳的疗虚进补作用，两者一起煮粥，被人称为“代参汤”。

小偏方 ①：猪肝菠菜汤

材 料：猪肝250克，菠菜150克，姜3片，清鸡汤1碗，盐1/3汤勺，料酒1/2汤勺，植物油适量。

制作方法：猪肝切薄片，放入滚水中焯烫10秒后捞出，沥干水分；姜切丝。炒锅中加油烧热，放入姜丝炒香，倒入清鸡汤和清水，加入盐、料酒煮沸。菠菜切段，放入锅中，最后加入猪肝片搅匀便可起锅。

小偏方 ②：代参汤

材 料：小米100克，红糖适量。

制作方法：将小米淘洗干净，放入开水锅内，旺火烧开后，转小火煮至粥稠，加入适量红糖搅匀，再煮开，盛入碗内即成。

Tips 气滞、虚寒者尽量少食小米，不要将小米跟杏仁同食。

读者
小便笺

我因胆结石去医院做检查时，查出患有溶血性贫血，住院治疗了一段时间。现在，我已经出院了，正处在康复期，我应该吃点什么让身体恢复得更快呢？

病因分析

溶血性贫血系红细胞破坏加速，而骨髓造血功能代偿不足时发生的一类贫血。溶血性贫血的根本原因是红细胞寿命缩短。造成红细胞破坏加速的原因可分为红细胞本身的内在缺陷和红细胞外部因素异常。前者多为遗传性溶血，后者引起获得性溶血。红细胞的内在缺陷包括红细胞膜缺陷、红细胞酶缺陷、珠蛋白异常等。红细胞外部因素异常则包括免疫性因素和非免疫性因素。

饮食治疗

溶血性贫血患者的日常饮食营养要合理，食物必须多样化，食谱要广，不应偏食，否则会因某种营养素的缺乏而引起贫血。饮食应有规律、有节制，严禁暴饮暴食。应多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素（铁、铜等）、叶酸和维生素B₁₂等的营养食物，如动物的肝脏、肾脏和血，以及鱼、虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、红枣、新鲜的蔬菜和水果等。

溶血发作期不宜吃酸性食物，如猪肉、牛肉、鸡肉、蛋黄、鲤鱼、鳗鱼、牡蛎、干鱿鱼、虾、白米、花生、啤酒等；宜吃碱性食物，如豆腐、海带、奶类及各种蔬菜、水果等。此外，不要吃辛辣、生冷类刺激性食物，要限制脂肪的摄入。



小偏方

下面给大家介绍两个治疗贫血的小偏方，枸杞银耳羹和花生红枣羹。这两种羹均有益气理血、补血的功效，营养价值极高。

小偏方 ①：枸杞银耳羹

材 料：银耳20克，枸杞子25克，冰糖或白糖100克，鸡蛋2个。

制作方法：将银耳泡发后摘除蒂头，枸杞子洗后沥水，鸡蛋磕破取蛋清。砂锅加水，烧沸后放入蛋清、冰糖或白糖搅匀，再次烧沸时加入枸杞子和银耳，炖煮片刻即可。

小偏方 ②：花生红枣羹

材 料：红枣（去核）250克，连衣花生250克，黄豆500克。



制作方法：锅中加水，放入所有食材，先以大火烧沸，再转小火慢慢熬至浓稠似胶时即可。

Tips

红枣宜去核，以防止误吞刮伤食道。花生不要去红衣，因为红衣有补血之功效。

读者
小便笺

我在实验室工作，接触有毒试剂比较多，今年年初发生苯中毒，后来得了再生障碍性贫血。请问平常除了吃药以外，我可以吃点什么食物调理一下呢？

病因分析

再生障碍性贫血，简称再障，俗称“软癌”，是一组以外周血全血细胞减少、骨髓造血细胞增生减低而无异常细胞浸润和纤维组织增生为特征的骨髓衰竭综合征。根据病因不同，再障可分为先天性和获得性。获得性再障又可根据是否存在明确诱因，进一步分类为原发性和继发性。继发性再障主要是由化学、物理或生物因素对骨髓的毒性作用引起。

饮食治疗

再生障碍性贫血患者，在饮食上应特别注意补充蛋白质，它是合成血红蛋白的原料，每日的摄入量以80克左右为宜，可多食用动物肝脏、猪瘦肉、蛋、奶及豆制品等优质蛋白质食物。另外，可多吃鳖龟，用动物骨或骨髓熬汤等。膳食中应包括含维生素丰富的食物，特别是B族维生素和维生素C，它们对防治贫血有很好的效果。

有出血的患者，宜吃清淡和易消化的食物，忌油腻、辛辣刺激性食物。外感发热患者宜多饮水；多吃莲藕、西瓜，或者用梨皮、鲜茅根、鲜芦根、荷叶等煎汤当茶饮。

小偏方

黑木耳中铁的含量极为丰富，为猪肝的4倍多，故常吃黑木耳能养血驻颜，并可很好地防治贫血。乌鸡含有丰富的黑色素、磷、铁、钾等造血物质，是营养价值极高的补血食材，用其炖制的红枣枸杞乌鸡汤更是有益气理血的功效。

小偏方 ①：凉拌黑木耳

材 料：黑木耳200克，香油、生抽、醋、白糖各少许。

制作方法：将黑木耳泡发之后洗净，在开水里焯一两分钟后捞出，加香油、生抽、醋、白糖调味即可。

小偏方 ②：红枣枸杞乌鸡汤

材 料：乌鸡1只，生姜20克，大枣20克，枸杞子10克，料酒、盐各少许。

制作方法：将大枣、枸杞子、生姜放入乌鸡腹中，再将乌鸡放入炖盅内，加适量水，烹入料酒，大火烧开后，改用小火炖至乌鸡肉熟烂后，加盐调味即可。



Tips

乌鸡宰杀洗净后，最好放入沸水中煮5分钟，这样不仅可以去除血腥味，而且还能使成汤清亮、鲜香。

读者
小便鉴



高血压

我血压有些高，经常是 140/90mmHg 以上，现在
我还没有吃药，我想问下，有没有什么好的食疗办法？

病因分析

根据描述的情况来判断，您的血压处于1级高血压的范围。高血压是一种常见的临床综合征，以动脉血压升高为主要临床表现，能引起脑、心、肾等器官的损害。

高血压分为原发性高血压和继发性高血压的范围，其发病原因比较复杂，大约半数高血压患者有家族史。而且其发病与年龄增长有关，40岁以上者发病率高。环境影响，药物、肥胖和呼吸暂停低通气综合征等其他疾病都可以直接或间接造成高血压。

饮食治疗

高血压的饮食治疗原则为：高维生素、高纤维素、高钙、低脂肪、低胆固醇、低盐。将每日摄入的食盐量降低到4~5克，可使收缩压平均降低4~6mmHg。



那么1级高血压吃什么好呢？饮食上，可多吃一些蔬菜、水果，特别推荐芹菜、萝卜、山楂等。芹菜富含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁、钠等，叶茎中还含有具有药效成分的芹菜苷、佛手苷内酯和挥发油，具有降血压、降血脂、防治动脉粥样硬化的作用。萝卜味辛甘性凉，可消积滞、化痰热、散瘀血、解酒毒、降血脂、软化血管，常吃能预防冠心病和动脉硬化。山楂所含的成分可以助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压。

小偏方

山楂具有助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压等功效，用其泡茶，对于治疗高血压具有明显的辅助疗效。萝卜海带猪肉汤不仅味道鲜美，而且具有软坚散结、消痰平喘、通行利尿、减脂降压等功效。这两个小偏方中的食材都是在日常生活中方便得到的，所以可以常饮常食。

小偏方①：山楂茶

材 料：鲜山楂果1~2枚。

制作方法：鲜山楂洗净，加热水，浸泡后代茶饮。



小偏方②：萝卜海带猪肉汤

材 料：胡萝卜25克，白萝卜40克，猪前腿肉150克，海带结6个，大蒜、香葱各适量。

制作方法：猪前腿肉切大块，海带结、白萝卜、胡萝卜切大块，大蒜切块，香葱切末备用。将所有的食材倒入高压锅中，加入足量的水，滴入一些醋，煮15分钟。煮好后，放置15分钟，加入盐调味，装碗，撒上香末葱即可。

Tips

1. 山楂茶适用于轻度高血压患者。

2. 炖萝卜海带猪肉汤时，若时间充裕，小火慢炖亦可。

萝卜海带猪肉汤适用于轻度高血压并伴有轻度高血脂的患者。

读者
小便签

我父母都有高血压，我有冠心病，经常头疼、胸闷，今天测了一下血压，为 160/110mmHg，医生给我开了降压药。请问，除了吃药，我还能吃点什么来控制血压呢？

病因分析

根据描述的症状来判断，您的血压处于2级高血压的范围。此病多发于中老年人，尤其是脑力劳动者，头痛症状较为常见。随着病程的进展，血压的长期升高能逐渐出现心、脑、肾受累的症状，如心脏出现心悸、气短、胸闷等症状。高血压是导致冠心病的危险因素。高血压患者中，冠心病的患病率是血压正常者的二至四倍。

长期吸烟、酗酒、过食肥甘厚味、情绪波动等因素对诱发高血压有一定影响，且高血压有一定的遗传基础。直系亲属（尤其是父母及亲生子女之间）的血压有明显相关，不同种族和民族之间，血压有一定的群体差异。

饮食治疗

钠可显著升高血压以及增加高血压的发病风险，而钾则可对抗钠升高血压的作用。我国各地居民的食盐摄入量均显著高于目前世界卫生组织每日应少于6克的推荐量，而钾摄入则严重不足，因此，所有高血压患者均应采取各种措施，尽可能减少钠的摄入量，并增加食物中钾的摄入量。

在饮食上，要多吃一些蔬菜、水果，如西红柿、芹菜、木耳、荠菜等；适当增加海产品的摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等；多吃钾含量丰富的食物；宜吃钙含量丰富的食物；多吃维生素C含量丰富的食物，山楂、香蕉、牛奶等。此外，还应养成每天清晨一杯水的习惯。

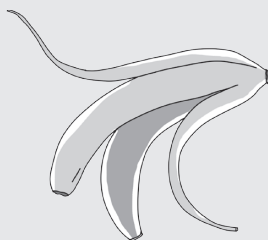
小偏方

下面给大家介绍两个辅助治疗高血压的小偏方。香蕉皮饮有清热解毒、利尿降压的功效。西红柿蘸白糖中的西红柿性凉味散，有清热解毒、凉血平肝、生津止咳、健胃消食的功效，亦是降血压的良方。

小偏方 ①：香蕉皮饮

材 料：香蕉皮100克。

制作方法：香蕉皮洗净切碎，用水煎服。



小偏方 ②：西红柿蘸白糖

材 料：西红柿250克，白糖20克。

制作方法：西红柿用开水烫后，去皮及子，切成片，装入盘；将白糖用碟装好，放在西红柿盘旁边。

用法用量：将西红柿放入白糖碟中蘸食。

Tips

西红柿蘸白糖不适用于高血压并发糖尿病患者，此类患者食用时可不蘸糖。

读者
小便笺

我今年 70 岁，长得很胖，血压高的时候舒张压能达到 130mmHg，收缩压能达到 190mmHg，现在正住院治疗，请问我饮食上应该怎么注意？

病因分析

根据描述的症状判断，这一血压在3级高血压的范围内，属于临床极高危值，应立即入院治疗。

年龄、体重、遗传、食盐量、环境与职业等因素都可能引起血压升高。从医学研究的角度来讲，原因之一是心脏泵血能力突然变强（如心脏收缩力增加等），使每秒钟泵出的血液量增加。原因之二是大动脉失去了正常弹性，变得僵硬，当心脏泵出血液时，不能有效扩张，因此，每次心搏泵出的血流通过比较狭小的空间时，就会导致压力升高。这就是为什么老年人易患高血压的原因所在。因为老年人动脉粥样硬化后，使得动脉壁变厚、变僵硬了。原因之三，神经和血液中激素的刺激，可使全身小动脉出现不正常收缩，从而引起血压升高。原因之四，当肾脏功能失调时，体内多余的钠盐和水分便不能及时从体内排出，这样体内循环血液的量就增加了，血压自然也就上升了。

饮食治疗

高血压患者的饮食要适时定量，忌讳暴饮暴食。食盐的摄取量，每天应该限制在3克以下。浮肿明显时，更应该严格控制食盐。但长期低盐或者缺盐，可导致食欲缺乏、全身乏力等现象，所以不能无盐。

高血压病人饮食以清淡为主，宁素勿荤。这里特别推荐菌

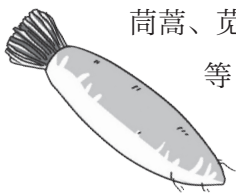
类，如灵芝、黑木耳、银耳、香菇；叶菜类，如芹菜、

茼蒿、苋菜、油菜、韭菜、黄花菜、荠菜、菠菜

等；根茎类，如茭白、芦笋、白萝卜、胡萝卜、荸荠；坚果和

豆类，如罗布麻、芝麻、豌豆、蚕豆、绿豆、西瓜子、向

日葵子、莲子心；水产类，如海带、紫菜、海蜇、海



参、海藻、牡蛎、鲍鱼、虾皮、银鱼；动物类，如牛奶（脱脂）、猪胆、牛黄、蜂蜜；水果类，如苹果、西瓜、鲜梅、柠檬。

老年高血压患者大多属于气虚型，有许多还常兼有痰浊，多食用芹菜、山楂、香蕉、牛奶等具有补气、化痰作用的食物，常可收到满意效果。

小偏方

黑木耳内有一种核酸物质，可以降低血液中的胆固醇含量，黑木耳与银耳搭配，营养素会得到互补。茛蒿性平味辛甘，清热养心，可治高血压头眩少寐；蛋白中几乎没有脂肪，可去除高血压患者惧高脂肪之虑。下面就给大家介绍两个与上述食材相关的小偏方。

小偏方 ①：双耳汤

材 料：银耳、黑木耳各10克，冰糖30克。

制作方法：将黑木耳、银耳用温水泡发，去杂质洗净，放入碗内，再放入冰糖，加适量水，置于蒸锅中，蒸约1小时即成。

小偏方 ②：茛蒿蛋白饮

材 料：鲜茛蒿250克，鸡蛋3只（取蛋清），香油、盐、味精各适量。

制作方法：鲜茛蒿洗净，放入清水中煎煮至将要熟时，加入鸡蛋清再煮片刻，加香油、盐、味精调味即可。

Tips

泄泻者应忌服茛蒿蛋白饮。

读者
小便签

我的血压很奇怪，低压正常，一般不超过90mmHg，但是高压经常有160~180mmHg，这是怎么回事？有什么食疗方法可以防止血压高？

病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了单纯性收缩期高血压，其特点一是收缩压增高而舒张压不高。二是血压波动大，主要是体位性血压波动较为明显，如卧位高、坐位低，睡眠时低、睡醒时高，排大小便时高。三是季节性波动较大，一般表现为夏季低、冬季高。

单纯性收缩期高血压的病因，可能与老年人植物神经对体位变换的调节失常有关。但也有观点认为是因老年人压力感受器调节血压的敏感性减退所致。收缩压升高，以前常被看成是一种由于人的自然衰老、血管弹性减退所致的良性过程。其实不然，据近年来流行病学资料显示，老年高血压患者收缩压越高，心脑血管并发症就越多，死亡率就越高，脑卒中尤其多见。所以，切不可掉以轻心。

饮食治疗

对轻度收缩压增高者，首先应采取非药物治疗，而非药物治疗无效，收缩压增高较明显者，则应给予药物治疗。此外，积极有效的生活方式干预必不可少。在饮食上，要遵循低补、限酒的原则，保持清淡均衡的饮食。可多吃些粗纤维食物，如地瓜、玉米、山药、芋头、小米等；多吃深绿色蔬菜和新鲜水果；要多喝水，少喝刺激性的饮料；要减少甜食和高胆固醇饮食，减少油和钠的摄入，超重者要多运动，逐步减轻体重，有吸烟嗜好的也应戒掉，以增强身体免疫力。

小偏方

花生中脂肪酸主要是油酸，可降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。柠檬，号称柠檬酸的仓库，柠檬酸与钙离子结合形成的一种可溶性络合物，具有缓解钙离子、促进血液凝固的作用，可用于预防和辅助治疗高血压及心肌梗死。下面就来介绍两个与这些食材相关的小偏方。



小偏方 ①：醋浸花生仁

材 料：花生仁100克，醋200毫升。

制作方法：花生仁用清水洗净，但要保留红衣，然后放入醋中浸泡7天即可。

小偏方 ②：柠檬香菇酒

材 料：香菇25克，柠檬1个，蜂蜜80毫升，白酒500毫升。

制作方法：将香菇、柠檬洗净晾干，切片，放入白酒中，密封7日后，拿出柠檬，再浸泡7日，加入蜂蜜拌匀后即可饮用。

Tips

胃、十二指肠溃疡或胃酸过多者应忌用柠檬香菇酒。

读者
小便笺



低血压

我今年55岁，人比较瘦，最近总是出现头晕症状，偶尔眼花，手脚发软，坐着不动有时候也犯。去医院检查，也不是贫血，但是出现症状的时候量血压，结果都比较低，最严重的时候舒张压都到了60mmHg以下。请问有没有好的办法改善一下这种状况？

病因分析

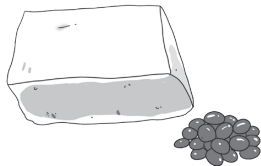
根据描述的症状来判断，您患的应是低血压。低血压是指体循环动脉压力低于正常的状态。一般认为成年人上肢动脉血压低于90/60mmHg即为低血压。

引起老年性低血压的因素主要有以下几种：

- 1.遗传因素。原发性低血压的发生与遗传、体质等因素有关，并常受温度、环境、气候等自然条件的影响而使血压下降。
- 2.疾病因素。慢性结核病、恶性肿瘤晚期、严重糖尿病、慢性肾上腺皮质机能不全等疾病均可引起低血压。
- 3.药物因素。老年人在使用某些药物之后，易引起体位性低血压。这些药物包括抗高血压药，如利血平、肼苯哒嗪；安定药，以肌注或静脉注射氯丙嗪后最常见；抗肾上腺素药，如酚妥拉明；血管扩张药，如硝酸甘油等。

饮食治疗

由于低血压常连带导致一些器官供血不足，所以，低血压患者宜适当多吃富含蛋白质、铁、铜、叶酸、维生素B₁₂、维生素C等“造血原料”的食物，诸如大豆、豆腐、红糖及新鲜蔬菜和水果，这样有利于增加心排量，改善大脑的供血量，提高血压和消除血压偏低引起的不良症状；可以多吃一些像桂圆、莲子、大枣、桑葚等有补益作用、可增强体质的食品。此外，还可以适当增加日常生活中钠的摄取量（食盐每日宜12~15克），含钠高的食物如动



物脑和肝、蛋黄、奶油、鱼子等，使血容量增加，心排血量也随之增加，动脉紧张度增强，血压将随之上升。

小偏方

粳米不仅含有比较全面的人体必需的氨基酸，而且含有钙、磷、铁及B族维生素等多种营养成分，具有健脾胃、补中气、养阴生津等作用，用它与牛奶一同煮粥，味道可口，制作相对简单，适合口味相对清淡的患者。红枣焖母鸡营养丰富，补益作用较强，如果时间充裕，不妨尝试一下。

小偏方 ①：粳米牛奶粥

材 料：粳米80克，牛奶500毫升，清水800毫升，白糖适量。

制作方法：将粳米放入清水中，文火煮至半熟，然后倒出米汤，加入牛奶和适量白糖，煮粥。

用法用量：分2次空腹食用。

小偏方 ②：红枣焖母鸡

材 料：母鸡1只，红枣20个，盐适量。

制作方法：将母鸡收拾好后适当切开，与红枣一起加适量盐清炒，然后加适量水焖煮。

用法用量：每日1次，分3次吃完。

Tips

粳米牛奶粥适合低血压症状相对轻微的患者，但糖尿病患者不宜多食；红枣焖母鸡适合低血压症状相对明显的患者。

我平常血压正常，但是有时候坐着或躺着时间一长，站起来的时候，整个人就会晕一下，有时甚至感觉天旋地转的。后来晕的时候自己测了下血压，感觉有点低，平常在120/80mmHg，晕的时候在110/75mmHg左右。请问这种情况有什么办法可以改善？

病因分析

根据描述的症状来判断，您患的是体位性低血压。部分患者发生低血压与其体位变化（尤其直立位）有关，称为体位性低血压。体位性低血压定义为：在改变体位为直立位的3分钟内，收缩压下降 $>20\text{mmHg}$ 或舒张压下降 $>10\text{mmHg}$ ，同时伴有头昏、头晕、视力模糊、乏力、恶心、认识功能障碍、心悸、颈背部疼痛等低灌注的症状。

低血压既是一种疾病，同时也是其他疾病的症状，所以，如果有心脑血管疾病、糖尿病等病史，或有利尿剂、扩血管药、精神类药品的服用史时，请到医院进行进一步详细检查。

饮食治疗

患有体位性低血压的病人，在饮食上除了像其他类型的低血压患者一样，应适当多吃些富含蛋白质、铁、铜、叶酸、维生素 B_{12} 、维生素C等“造血原料”的食物外，如猪肝、蛋黄、瘦肉、牛奶、鱼、虾等，还可多吃用能刺激食欲的食物和调味品，如姜、葱、醋、酱、糖、胡椒、辣椒、啤酒、葡萄酒等；含胆固醇多的动物脑、动物肝、蛋、奶油、鱼卵、猪骨等食品，也可适量常吃，这有利于提高血胆固醇浓度，增加动脉紧张度，使血压上升。

中医认为此病多见于脾胃虚弱者、脑力劳动者和脆弱的老年心脏病病人，多由于气虚阳虚、阴血亏虚或气阴两虚所致。故饮食上可多食用具有养心益血、健脾补脑功效的食物，如莲子、桂圆、大枣、桑葚等果品。

小偏方

下面给大家介绍两个辅助治疗体位性低血压病的小偏方。人参莲子羹味道可口，制作相对简单，补气效果显著。天麻炖母鸡营养丰富，并具有安神的功效。

小偏方 ①：人参莲子羹

材 料：人参、莲子各10克，冰糖30克。

制作方法：将人参用纱布包好与莲子一起隔水炖煮，后加入冰糖。

用法用量：每日1次，吃莲子喝汤。



小偏方 ②：天麻炖母鸡

材 料：嫩母鸡1只，黄芪30克，新鲜天麻100克（干品15克），陈皮15克，葱段、姜片、料酒、盐、胡椒粉各适量。

制作方法：嫩母鸡洗净，入沸水中焯一下，将新鲜天麻、黄芪切片后，连同陈皮一起装入鸡肚内。将鸡放入砂锅中，加葱段、姜片、料酒和适量水，用文火炖至鸡烂熟，加胡椒粉和盐调味，即可食用。

Tips

1. 人参味甘，可大补元气，但气能化火，故上火或阴虚患者忌用。
2. 人参莲子羹适用于体位性低血压伴有气虚症状者；天麻炖母鸡适用于体位性低血压兼有失眠症状的患者。

读者
小便签



糖尿病

我患糖尿病已有十几年了，最近总感觉全身没力气，乏力时睡会儿觉会好一点儿，如何调理？



病因分析

乏力是糖尿病患者的常见症状，这主要是由于患者体内的葡萄糖不能被完全氧化，人体不能充分利用葡萄糖和有效地释放出能量，同时组织失水，电解质失衡及负氮平衡等，因而感到全身乏力，精神萎靡。



饮食治疗

糖尿病患者要在饮食均衡和控制总热量的前提下来安排饮食：各种食物都可以吃；一餐食物不少于10种，食物加工方法不少于3种；以控制油为主，每餐干稀必须都有；每日必须有加餐，也即少食多餐。

很多人得了糖尿病就不敢吃饭，采用饥饿疗法，长期如此会引起多种营养素的缺乏，容易疲劳、乏力、免疫力低下，增加患病的机会。

糖尿病人乏力，在饮食上应该保证食物多样化和营养均衡。鸡鸭鱼肉、五谷杂粮、蔬果都要吃。每一种营养素都需要在营养均衡的基础上才能有效被身体吸收利用。糖尿病人可多吃些富含铁的食物，如动物血、猪瘦肉、木耳等，以促进造血；可多吃些富含钙的食物，如虾、奶、紫菜等，钙能促进铁的吸收；可多吃些富含维生素C的食物，如猕猴桃、柚子、山楂等，维生素C能促进无机盐的吸收。

小偏方

黄鳝中含有降低血糖和调节血糖的鳝鱼素，且所含脂肪极少，是糖尿病患者的理想食品。莲子具有健脾益气的功效，猪肚味甘性温，富含蛋白质、脂肪等，具有补脾益胃、安五脏、补虚损的功用。按下列偏方来食用，可有效改善糖尿病乏力的症状。

小偏方 ①：黄鳝豆腐汤

材 料：黄鳝100克，豆腐150克，盐5克，味精2克，料酒6克，姜10克，葱15克，植物油适量。

制作方法：黄鳝除净内脏洗净切段，豆腐切小块，姜切片，葱切段。锅中注入适量植物油烧热，放入黄鳝段大火煸炒片刻，加料酒、姜片、葱段及适量清水煮熟；待汤变成乳白色，加入豆腐块，继续煮10分钟，加盐、味精煮至入味即可。

小偏方 ②：莲子炖猪肚

材 料：猪肚1个，去心莲子40颗，花生油5克，盐3克，姜、鸡精各少许。

制作方法：将姜去除外皮，用清水洗净，切成丝。莲子煮熟，装入洗净的猪肚内，用线缝合开口处，放入锅中，隔水蒸至猪肚熟，取出凉凉，将猪肚切块。锅中加花生油烧热，放入姜丝煸炒，加入猪肚块和适量水炖熟，最后加盐和鸡精调味即可。

糖尿病皮肤瘙痒者不宜食用鳝鱼。

40多岁的糖尿病人，皮肤瘙痒得厉害，主要是背部及臀部，夏天好点，冬天就很恼火，晚上睡觉盖上被子，一暖和，就开始瘙痒，就想挠，皮肤都挠破了。这种情况该怎么办？

病因分析

根据问题描述症状判断，这应是由于糖尿病引起的皮肤瘙痒。糖尿病患者出现皮肤瘙痒的因素有很多，首先，糖尿病患者血中糖含量高，霉菌容易入侵感染，引起皮肤瘙痒；其次，糖尿病患者皮肤含糖量增高，乳酸增加，导致出汗减少，皮肤过度干燥，引起瘙痒；再者，微血管循环差，局部细胞的功能变差，也会引起皮肤瘙痒。此外，糖尿病患者多有神经末梢炎，感觉神经敏感度增高，皮肤对于瘙痒的阈值降低，对外界刺激极为敏感，如冷热变化、衣服摩擦、接触化纤或皮毛织物、饮酒食辣等外界因素也可诱发皮肤瘙痒。

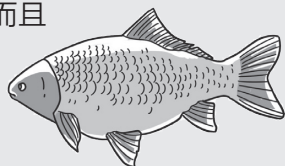
饮食治疗

糖尿病皮肤瘙痒病程迁延，治疗相对困难，患者要注意改善胃肠功能，提倡清淡饮食，多食些新鲜蔬菜、水果及高纤维食物，如芹菜、白菜、西红柿、油菜、黄瓜、冬瓜、白萝卜、胡萝卜、苹果、香蕉等。如果皮肤瘙痒，肤色泛红，抓挠或遇热更严重，口干心烦，则应多食清凉的蔬菜和水果。如果皮肤干燥，擦之脱屑，瘙痒不绝，遇风寒病情加重，则宜食用一些温散之品，如黄芪、大枣、生姜、葱白等。

糖尿病见皮肤瘙痒症状的患者，应忌食辣椒、大蒜、芥末、胡椒、酒等辛辣刺激的食物，以及鱼、虾、蟹、蚌、羊肉、狗肉等能刺激皮肤产生剧痒的发物；严禁吸烟、饮酒，不饮或少饮咖啡、浓茶；烹调食物宜采用炖、煮、熬、蒸等方法，少用或不用炒、煎、烤、熏等方法，以免加重病情。

小偏方

给大家推荐两个治疗糖尿病皮肤瘙痒的小偏方。泥鳅属于高蛋白低脂肪食品，它不仅营养丰富，有补中益气、养肾生精等功效，而且还可治疗皮肤骚痒，水肿等症；红枣甘润，能补血旺气。绿豆清热解热，猪大肠润肠治燥，合而为汤，则养阴清燥、滑肠润肤。



小偏方 ①：红枣煲泥鳅汤

材 料：红枣12个，泥鳅300克，姜片、葱段、盐、鸡精等各适量。

制作方法：红枣洗净，稍微浸泡后去核；泥鳅用盐搓擦去黏液，去头、内脏，洗净后放入锅中，煎至微黄，然后倒入少许清水，放入红枣、姜片、葱段，再加适量水，大火烧沸后，改为小火煲约2小时，加入盐、鸡精调味后即可食用。

小偏方 ②：绿豆炖大肠

材 料：败酱草50克，绿豆120克，猪大肠约120厘米长，生姜3片，盐适量。

制作方法：败酱草反复冲洗干净，绿豆洗净，浸泡；猪大肠用水冲净后，用生粉反复洗净，再用蒜头通一遍，冲净后放入绿豆，两端用线扎紧。将处理好的猪大肠与生姜片、败酱草一起放进瓦煲，加2500毫升水（约10碗的量），大火煲沸后改小火煲2小时，弃败酱草，加盐调味即可。

Tips

猪内脏不适宜贮存，应随买随吃。败酱草可在中药店买到。

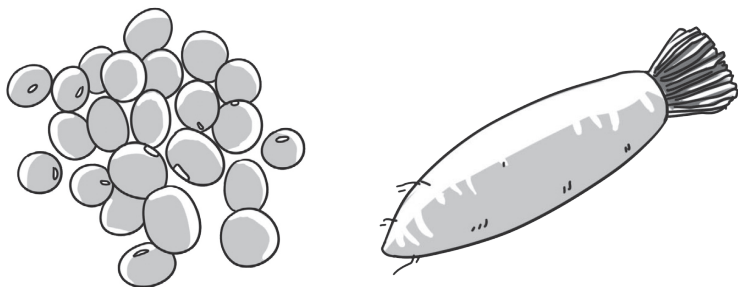
我是糖尿病人，餐前血糖测试在正常范围内，但餐后血糖高，该怎么办？饮食上要怎么调理？

病因分析

糖尿病人餐后血糖高与很多因素有关。首先，与糖尿病本身相关。由于糖尿病人早相胰岛素分泌受损，胰岛素高峰延迟，餐后血糖往往明显升高，如果病人合并有严重的胰岛素抵抗，则餐后高血糖会持续很长时间。其次，餐后血糖高也与病人对餐后血糖的忽视有关。由于缺乏对餐后血糖的监控，也就很少有针对餐后高血糖而采取的措施。再者，餐后高血糖也和病人的饮食有关。一天中的餐后血糖以早餐和午餐后血糖升高最为明显，这除了与早晨对抗胰岛素的激素分泌较多，肝脏产生大量的葡萄糖有关外，可能还与病人早餐的质、量及烹调方法有关。

饮食治疗

糖尿病人餐后血糖高，应尽量少食用像糯米、地瓜、土豆泥等含淀粉较多容易产生高血糖的食物，可以选择消化吸收慢、升血糖慢的食品，如燕麦、荞麦、黑麦等粗粮。每日可适量补充些含膳食纤维的食物，如豆类、苦瓜、白萝卜、芹菜、海带等，膳食纤维中的果胶可降低食物在肠内的吸收效率，起到降低葡萄糖吸收速度的作用，使餐后血糖不会急剧上升，有利于糖尿病病情的改善。此外，要少食多餐，减少每餐的摄入量，烹调须减少油脂。



小偏方

苦瓜和白萝卜不仅含有降低血糖的活性成分，而且还含有大量的纤维素，可以延缓小肠对糖的吸收，避免血糖迅速上升；蚌肉对阴虚内热、烦渴引饮、消谷善饥、多尿等症颇有疗效。用它们做膳食，都能很好地抑制餐后血糖上升。

小偏方 ①：蚌肉苦瓜汤

材 料：苦瓜250克，蚌肉200克，荷叶10克，
盐、鸡精各适量。



制作方法：苦瓜去瓢，切段；蚌肉切薄片。水烧开后先放入荷叶，再放入苦瓜段，3分钟后，等到苦瓜段与荷叶八成熟，加入盐和鸡精，把荷叶捞出来，再放入蚌肉片稍微烫一下就行了。

小偏方 ②：海蜇拌萝卜丝

材 料：紫皮大蒜2头，白萝卜250克，海蜇30克，姜末、麻油、盐、葱花各适量。

制作方法：紫皮大蒜去皮，切碎，剁成蒜蓉；海蜇放入温水中浸泡，再切成丝。白萝卜去根须，用温开水冲泡后，连皮切成细丝，装大碗，加盐腌渍后滤去过多的汁，装盘，加海蜇丝，把大蒜糊铺在上面，撒上味精、葱花、姜末，浇上麻油，拌匀即可。

Tips 脾胃虚寒者应该少食苦瓜和白萝卜。

读者
小便笺

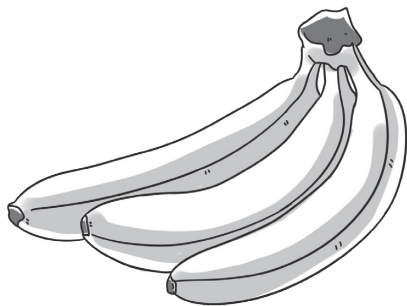
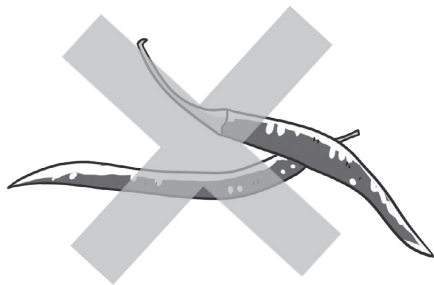
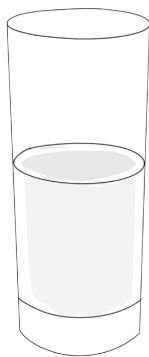
我患糖尿病已有好几年了，现在夜尿特别多，饮食上有什么好的调理方法吗？

病因分析

糖尿病人多尿的原因主要是因为胰岛素绝对或相对不足，使血糖浓度升高，导致原尿中糖浓度很高，以至于肾小管没有能力将其全部重吸收入血，从而尿液中渗透压增高，水分自然也会被渗透吸入，导致多尿。

饮食治疗

糖尿病人多尿需要补充足够的水分及因多尿而排出的过多的电解质（如钾盐）等。多尿期发生低血钾时，除了补充钾盐外，还要多吃含钾量丰富的水果，如香蕉、柑桔类；有酸中毒时，要多食碱性高的食物，如牛奶等。限大量饮水，大量饮水可增加多尿，往往加重病情。限高盐摄入，盲目给以高盐，可使病人病状加重，不利于病人康复。忌辛辣刺激性食物，辛辣刺激可引起尿量增加，故忌用辣椒、芥末等。忌饮酒，忌食西瓜、赤小豆等食品。



小偏方

枸杞羊肾粥有益肾阴、补肾气、壮元阳之功效。山药性平味甘，有健脾、补肺、固肾、益精之功效，与猪肚同炖能增强固肾益精之效。这两个小偏方都适用于糖尿病见夜尿多的患者。

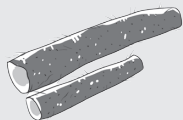
小偏方 ①：枸杞羊肾粥

材 料：枸杞叶250克，羊肾1只，羊肉100克，葱白2茎，粳米50克，盐、五香粉各少许。

制作方法：羊肾、羊肉、枸杞叶分别洗净，粳米淘洗干净。将枸杞叶、羊肾、羊肉放入锅内，加入清水及葱白、五香粉和盐熬制成汤，再下入粳米熬煮成粥，即可食用。

小偏方 ②：山药炖猪肚

材 料：猪肚150克，山药（干）100克。



制作方法：猪肚洗净，切成条或小块，放入锅中煮沸后，改用小火炖熟。山药去皮，洗净，切成片或段，加入炖熟的猪肚内同炖至烂。

Tips

枸杞羊肾粥以冬季食用为佳，但阳盛发热或性功能亢进者，不可食用。

读者
小便签

我患有糖尿病合并肾病，尿液中有泡沫，脚肿，饮食上除了一般糖尿病人需注意的事项，还有什么好的调理方法吗？

病因分析

尿液中有泡沫和脚肿都是肾脏受损害的表现。导致糖尿病肾病的原因有如下几点：

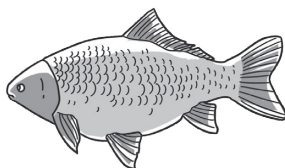
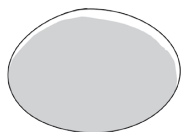
1. 高蛋白饮食过量。糖尿病人由于必须严格限制碳水化合物的摄入，而以高蛋白纤维食物供给为主，顾此失彼，致使蛋白分解产物及磷的负荷过度 and 积聚，进而加剧了对肾脏的损害。
2. 受到高血压的影响。由于脂质代谢紊乱、动脉粥样硬化等诸多原因，合并高血压者为数不少。这些病人中几乎都可见尿微量蛋白，表明肾损害普遍。
3. 高血糖。长期与过度的血糖增高，可致毛细血管通透性增加，血浆蛋白外渗，引起毛细血管基底膜损害，肾小球硬化和肾组织萎缩。



饮食治疗

糖尿病合并肾病患者应限制食盐摄入量，饮食尽可能清淡，每日食用盐摄入量控制在2~3克之间。还需要严格控制蛋白质的摄入量，每千克标准体重供给蛋白质0.6克，大部分从含优质蛋白的食物，如奶类、蛋类、动物瘦肉及鱼类中获取。鱼肉中所含的蛋白质优于鸡肉、牛肉、羊肉等禽畜肉。建议以海鱼为主，因为海鱼中含不饱和脂肪酸，而不饱和脂肪酸可以降低血压、胆固醇，所以，每周最好能吃2~3次鱼。

要控制脂肪摄入，不宜食用动物脂肪及高胆固醇食物。应禁食对肾脏有刺激作用的食物，如芥末、辣椒等。



小偏方

鲫鱼具有益气健脾、消润胃阴、利尿消肿、清热解毒之功效，用它做成的灯心花鲫鱼粥能够清心降火、利尿通淋、消肿止渴。芪玉汤可以补气、利水、消肿，改善水肿、蛋白尿的症状。这两个小偏方都适用于糖尿病合并肾病患者。

小偏方 ①：灯心花鲫鱼粥

材 料：灯心草 30克，鲫鱼 350克，大米 50克，盐2克。

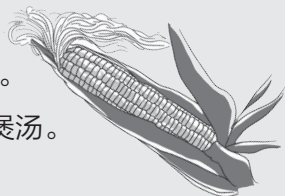
制作方法：鲫鱼去鳞和内脏，洗净后用纱布包住备用。大米、灯心草洗净后，连同用纱布包住的鲫鱼一起放入瓦煲内，加1500克水煮约1小时，加入盐即可。

小偏方 ②：芪玉汤

材 料：黄芪30克，玉米须30克，丝瓜络30克。

制作方法：黄芪、玉米须、丝瓜络加水，以文火煲汤。

用法用量：分次饮用，连服3月。



Tips

鲫鱼补虚，诸无所忌，但感冒、发热期间不宜多吃。

读者
小便笺

自从患糖尿病后，我时常感到眼睛疲劳，视力也下降了，请问有没有什么饮食上的调理方法来改善？

病因分析

糖尿病患者视力下降主要是由于视网膜病变而引起的。视网膜病变是糖尿病人最常见的微血管并发症。当血糖增高时，葡萄糖及其代谢物进入眼球晶状体，组织内盐分随糖大量排出，渗透压降低，而水分子经晶状体囊过渡转移到晶状体内，晶状体膨胀变凸，前后曲率改变，屈光力增强，形成一过性近视；当血糖降低时，引起相反的渗透压改变，则发生远视。

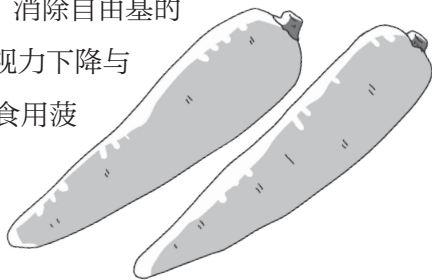
老年人容易得老年性白内障，而糖尿病患者可能发生糖尿病性白内障，因此，老年糖尿病患者得白内障的概率自会明显升高。少数患者初次应用胰岛素后，出现视力模糊，也是由于血糖波动较大所致，待血糖稳定后，这一症状会逐渐减轻或消失。

饮食治疗

糖尿病合并眼病患者应多食用富含维生素A的食物来补充眼部所需营养，起到保护视力、预防眼病发生的作用。胡萝卜素可在人体内转化为维生素A，因此，平日可以多食用些胡萝卜、枇杷、橙子、白菜等富含胡萝卜素的蔬菜和水果，另外，也可以泡菊花枸杞水以清肝明目。

菠菜中含有的叶黄素类物质具有抗氧化、消除自由基的作用，可预防老年性视网膜黄斑病变引起的视力下降与失明，对白内障也有一定的预防作用。建议食用菠菜时以凉拌为主，每周吃2~3次。

此外，还可以适当吃些鱼肉。



小偏方

下面给大家介绍两个小偏方，一个是菠菜拌莲藕，它具有清肝明目的作用，对视物不清很有帮助；一个是猪肝片，它具有补肝、养血、明目之功效，适用于视物昏花、晶珠部分浑浊的糖尿病伴老年性白内障患者。

小偏方 ①：菠菜拌莲藕

材 料：菠菜、莲藕各200克，盐、麻油、味精各适量。

制作方法：菠菜拣翠嫩部分，洗净，入沸水中稍焯；莲藕去皮切片，入开水中焯至断生。将焯过的菠菜、莲藕片放入容器中，加入盐、麻油和味精拌匀即可。

小偏方 ②：猪肝片

材 料：新鲜猪肝30克，酱油或麻油适量。

制作方法：将新鲜猪肝切片，用水煮熟后捞出。

用法用量：蘸酱油或用麻油佐餐食用。



Tips

肠胃虚寒腹泻者应少食菠菜。猪肝不宜与豆芽、西红柿、辣椒、毛豆、山楂等富含维生素C的食物同食。

读者
小便签



低血糖

我怀孕 39 周时剖宫产生了个男孩，孩子上午 9 点出生时测血糖是 3.0mmol/L，下午 4 点时，孩子出现惊厥，面色苍白，测血糖为 2.2mmol/L。注射葡萄糖后，孩子血糖恢复正常，后期监测正常。我的血糖一直正常，请问这种情况下怎样喂养孩子可避免低血糖发生？



病因分析

根据描述的情况判断，这属于新生儿暂时性低血糖症。胎儿所需的葡萄糖几乎全部由母体经胎盘脐带供给。随着宝宝出生时脐带的离断，母体向胎儿的葡萄糖供给也突然中断，此时，新生儿体内可通过肝糖原分解、糖异生以及利用外源性营养物质等方式，使身体维持正常的血糖水平。如果此时新生儿体内葡萄糖储存不足，围生期应激反应促使糖原分解后未及时补充葡萄糖，就易出现低血糖反应。若处理不及时，易引起脑损伤，导致低血糖脑病，造成不可逆性中枢神经系统损伤，建议对宝宝进行全面的健康检查。同时，新生儿还不会表达自身的感受，部分低血糖的新生儿甚至没有表现症状，需要家长要多观察，并监测血糖。



饮食治疗

新生儿以母乳为主，配方奶粉喂养为辅。产妇生产后应尽早开奶催乳喂养，新生儿一般每隔 2~3 小时吃奶一次，白天 8 次左右，晚间 2~3 次，并注意观察宝宝的变化，确保宝宝每次都吃饱了。根据医生建议，合理食用营养补充剂。

母乳喂养时，妈妈需注意自身的营养补充，每日食物要多样化，要多吃蛋白质、无机盐含量丰富的食物，如鱼类、豆制品、乳类等；要多饮水或在饮食中增加汤类，保证足够的乳汁分泌，以满足新生儿的营养需要。

小偏方

下面给大家介绍两个增加妈妈营养、满足泌乳需要的食疗小偏方。鲫鱼味甘，性平、温，具有补虚羸、补中益气之功效，用其煮汤，通乳效果非常显著。豆腐中不仅含有丰富的蛋白质和人体必需的8种氨基酸，而且大豆中的异黄酮类物质有类雌激素的作用，食之可健脾利湿、促进泌乳及帮助产妇恢复身体。

小偏方①：鲫鱼汤

材 料：鲫鱼300克，姜、香菜各适量，植物油、盐各少许。

制作方法：鲫鱼去内脏洗净，擦干水分，姜切大片备用。锅加热，倒油烧至七成热时下入鲫鱼，煎至两面金黄后，加入适量开水（水以没过鱼并再多出一些为佳），放入姜片，大火烧开后，改小火慢炖40分钟，出锅前30秒加盐调味，根据个人口味加入香菜。

小偏方②：香菇油菜豆腐汤

材 料：豆腐100克，鲜香菇30克，小油菜50克，姜、食盐各少许。

制作方法：将豆腐放入淡盐水中浸泡1分钟，取出后切成小块；姜切细丝；鲜香菇切薄片；小油菜洗净后备用。砂锅内加入适量清水，放入豆腐块、香菇片和姜丝，大火烧开后，放入小油菜，改小火慢炖，出锅前加盐调味即可。

Tips

1. 感冒、发热期间不宜多吃鲫鱼。
2. 豆腐放入淡盐水中浸泡，可去除豆腥味，炖汤时盐不宜放过多。

读者
小便笺

我有半年糖尿病史，一直服药，血糖控制良好。但是最近一周，每天下午4点左右都会有头晕、心悸、多汗的现象，测血糖结果有点低，请问饮食上要注意些什么才能避免这种情况？

🔍 病因分析

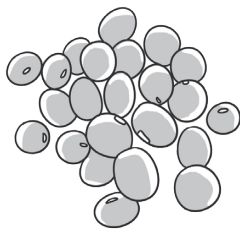
根据描述的症状判断，您应该是出现了低血糖现象。应用药物治疗的糖尿病患者血糖 $\leq 3.9\text{mmol/L}$ 时，就属于低血糖，它可因药物、饮食、运动、自主神经功能障碍等因素引起。午餐进食过少，下午没有进食少量加餐等均可能导致下午低血糖发生。运动后低血糖也较为常见，须关注运动前后的血糖监测。

低血糖可导致交感神经兴奋和中枢神经系统功能障碍，出现心悸、焦虑、多汗、认知障碍、抽搐、昏迷，甚至危及生命。

🍴 饮食治疗

在确诊患有糖尿病后，饮食、运动、药物治疗、血糖监测和健康教育这“五驾马车”要同步进行。

这其中，饮食对血糖的影响最为直接，必须要注意合理选择搭配食物，少食多餐，定时定量进餐，多食用粗杂粮及蔬菜，如全谷类食物、绿叶菜类等。外出时随身携带饼干、糖果等高糖食物，在突发低血糖时及时补充，避免低血糖引发身体损害。糖尿病人不宜多吃水果，水果中含有较多的果糖和葡萄糖，而且能被机体迅速吸收，易引起血糖升高。



小偏方

玉米含有丰富的膳食纤维、维生素E、烟酸，糖尿病患者食用后，既能增加饱腹感，延缓胃排空时间，避免餐后血糖过高，又能影响肠道对葡萄糖的吸收收入血，有利于维持血糖平稳。燕麦含有人体必需的八种氨基酸，膳食纤维、矿物质和B族维生素含量丰富，常食可以降低胆固醇，对控制血糖有较好的疗效。

小偏方①：清蒸玉米

材 料：玉米1个。



制作方法：将玉米去掉外层包叶，保留最内侧包叶，洗净后切成小段放入蒸笼里，蒸锅内加入足量水，将蒸笼放在蒸锅上，大火烧开后20分钟左右，即可出锅食用。

小偏方②：燕麦饼

材 料：燕麦片100克，鸡蛋2个，植物油、盐各适量，面粉、碎核桃仁各少许。

制作方法：燕麦片打磨成粉，鸡蛋磕入碗中打散。将碎核桃仁、燕麦粉加入鸡蛋液中，根据黏稠度加入面粉，再根据个人口感加入少许盐，搅拌均匀，然后将面团做成饼干样，放入烤盘中，上面刷一层食用油，放入烤箱烤制20分钟即可。

Tips

玉米的淀粉含量丰富，食用时可替代部分主食，主食要适当减量。

读者
小便签

我今年 29 岁，女性，经常低血糖，近期在上下班途中总是出现头晕、心悸、出虚汗现象，非常担心在路上晕倒，请问我要吃点什么才能提升血糖？

病因分析

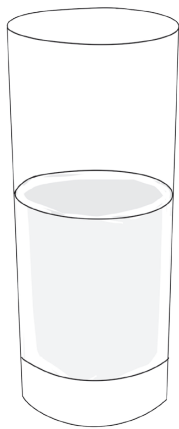
根据描述的症状判断，您这是出现了低血糖现象。非糖尿病人群血糖 $\leq 2.8\text{mmol/L}$ 时，就属于低血糖。许多女性都有低血糖的现象出现，低血糖的发生与饮食等相关。现代人生活节奏快，工作压力大，饮食不规律，容易发生低血糖现象。因为年轻，平时并不在意，等严重了才会引起注意，这时就已损害身体健康了。

发生低血糖时，若不及时采取措施，甚至会危及生命。所以，应对低血糖引起足够重视，并根据自身情况，定期进行身体检查。

饮食治疗

低血糖的治疗和改善应全面调整身体状态，适量参加锻炼，增强身体素质；全面均衡营养，多样膳食，饮食规律；劳逸结合，作息规律，保持心情愉悦。低血糖的饮食应遵循低糖、适量脂类、高蛋白的饮食原则，少食多餐，随身携带糖果、饼干等甜食，在突发低血糖时，尽快食用以升高血糖。

在日常饮食中多食用鱼类、肉类、奶类等蛋白质丰富的食物，多吃蔬菜、水果，每天保证1200毫升以上的饮水量；结合适量有氧运动，如游泳、快走等，全面提升身体素质。



小偏方

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，蛋白质的含量颇多，且易于为人体消化吸收，有增强体力、强壮身体的作用。莲藕味甘、性寒，具有清热、生津、凉血、开胃的功效，对于营养不良、贫血的调理效果明显。下面介绍的两个小偏方都可补充营养，增强体质，用于防治低血糖。

小偏方①：鸡汁粥

材 料：母鸡1只，粳米500克。

制作方法：母鸡清洗干净，去除内脏，放入水中浓煎出鸡汁。粳米淘洗干净，加入鸡汁，先用大火煮沸，再改用小火熬煮至粥稠即可。



小偏方②：桂花藕

材 料：莲藕200克，糯米100克，桂花糖浆50毫升。

制作方法：糯米放入清水中浸泡3小时；莲藕洗净去皮，切掉两端连接处，将莲藕切成均匀的厚片状。用糯米将每一片莲藕的孔填满，放入笼屉中蒸熟，取出放入盘中，浇上桂花糖浆即可。

Tips 鸡汁味道鲜美，不喜食油腻者，在熬制鸡汁时可将油花撇去。

读者
小便签



高血脂

我体检时发现血脂高，胆固醇 7.3mmol/L，甘油三酯 4mmol/L，有什么好的食疗方法吗？



病因分析

高血脂是中老年人常见的疾病之一，可分为原发性和继发性两类。原发性多是由先天性和遗传性因素导致的，继发性高血脂多是继发某些代谢性紊乱疾病（如肾病综合征、肝胆疾病、糖尿病等）后出现的。高血脂的发病因素如下：

1. 饮食不规律。高血脂与脂肪代谢异常有关。人体从食物中摄取营养物质，在体内堆积或无法排出体外，滞留在血液中，就会引发高血脂。
2. 情志失调。思虑伤脾，脾失健运，或郁怒伤肝，肝失条达，气机不畅，血脂运输异常，就会升高。
3. 年迈体弱。随着年纪越来越大，老年人的内部器官会逐渐退化或受损。当五脏受损、六腑衰竭时，脂质代谢能力下降或几近于无，即使每天摄入脂肪较少，但长期有进无出，还是会形成高血脂。
4. 肥胖多脂。因偏食、暴饮暴食造成的肥胖，会加重代谢负担，长期如此，会导致血脂升高。

此外，长期不运动，或生性喜静、嗜睡，吸烟、酗酒等不良的生活方式，也会导致人体气机失于疏畅，最终形成高血脂。

饮食治疗

高血脂患者在饮食调理上应注意以下事项：

1. 坚持合理饮食，切忌暴饮暴食，要改掉晚餐丰盛和入睡前吃夜宵的习惯。
2. 主食应以谷类为主，粗细搭配。要减少精制米面、糖果、甜糕点的摄入量，粗粮可选些玉米、莜面、燕麦等，碳水化合物供热量要占总热量的55%以上。
3. 多吃些低脂肪、低胆固醇的食物，如黑木耳、苹果、燕麦、牛奶、杏仁、

菊花等。猪脑、猪肾、猪肝、猪肺、羊脑、鸡蛋黄、鱿鱼、鲜贝、牡蛎等食物含有大量胆固醇，应尽量避免摄入。

4.多吃富含维生素C的食物，如蔬菜、水果等，尤其注意增加深色或绿色蔬菜的比例。

5.食用油应以植物油为主。

6.少饮酒，最好不饮；少饮含糖多的饮料，多喝淡茶；咖啡可刺激胃液分泌并增进食欲，但也不宜多饮。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗高血脂的小偏方。芹菜黑枣汤能补肝益肾、降压降脂，适用于肝肾不足、虚阳上亢型的高脂血症。高脂血症的人因爱吃肉类等酸性食品，体液偏酸，易患心脑血管疾病以及痛风、糖尿病，芥菜中的叶用芥菜，富含维生素C、纤维素以及镁、钙、钾等矿物质，与青菜、萝卜相配，可使体液弱碱性，有助于预防高脂血症的发生。

小偏方 ①：芹菜黑枣汤

材 料：水芹菜500克，黑枣250克。

制作方法：水芹菜洗净切段，黑枣洗净去核，一同放入锅内，加水用小火煨炖至熟即成。

小偏方 ②：芥菜萝卜汤

材 料：白萝卜200克，芥菜心1个，胡椒粉、香油各少许。

制作方法：芥菜心洗净，白萝卜洗净并切片，放入锅中加1大碗水，煮沸后下入芥菜心，再煮片刻即起锅，加入胡椒粉、香油即可。

用法用量：佐餐食用。

Tips

食用过多的枣会引起胃酸过多和腹胀。枣忌与柿子同食，忌与海鲜同食。

中风

我父亲66岁，中风偏瘫，左侧手、脚发麻，有什么食疗的方法吗？

病因分析

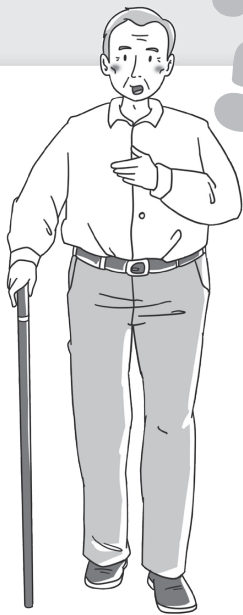
中风是脑血管疾病的一种，多发于中老年人。中风可由以下因素引起：

1. 动脉粥样硬化。它是引发中风最主要的原因。据统计，约有70%的中风患者患有动脉硬化，而高血脂症是引起动脉硬化的主要原因之一。
2. 高血压。这是中风最常见的病因，约有93%的脑出血患者有高血压病史。
3. 脑血管先天性异常。这是蛛网膜下腔出血和脑出血的常见原因。
4. 心脏病，如心内膜炎可引起复壁血栓；心动过缓可引起脑供血不足。
5. 代谢病中，糖尿病与中风关系最密切，有30%~40%的中风患者患有糖尿病。

此外，过度劳累、情绪不佳、饮食不节、用力过猛、超量运动等生活状态以及服药不当等都是常见的诱发中风的因素。

饮食治疗

中风患者可多吃些五谷杂粮，这些粗制的米面中多含有丰富的无机盐和维生素。可多吃些新鲜的蔬菜，蔬菜中所含有的维生素C可起到降低胆固醇、增强血管的致密性、防止出血的作用；所含的钾、镁等无机盐有很好的降血压效果，有助于血压偏高的患者保持血压稳定，降低患中风的概率。而且像芹菜、韭菜、菠菜、荠菜、空心菜等富含纤维素的蔬菜，还可促进肠蠕动、防止便秘，对于减少



中风发生、防止中风恶化或复发都相当有益。可多吃些含碘丰富的食物，如海带、紫菜、虾米等，可减少胆固醇在动脉壁上的沉积，防止动脉硬化的发生。还可适当吃一些豆类和菌类食物，它们不仅含有较多的蛋白质，而且还能降低血中胆固醇。

小偏方

下面给大家介绍两个小偏方。龟血炖冰糖能够滋阴养血和通脉，可辅助治疗中风后遗症之半身不遂、肢体麻痹等。北芪炖南蛇肉有活血行气、舒筋活络、滋补身体的作用，适用于气虚血瘀、脉络痹阻、口眼歪斜、半身不遂等症。

小偏方 ①：龟血炖冰糖

材 料：拳头大的乌龟3只，冰糖适量。

制作方法：每次用3只乌龟取血，加清水及冰糖，入锅中隔水炖熟。

用法用量：每日1次，7次为1疗程。

小偏方 ②：北芪炖南蛇肉

材 料：北芪50克，南蛇肉500克，生姜3片。

制作方法：北芪洗净，稍浸泡；南蛇请售者宰洗净，置沸水中焯烫片刻后，取出洗净。然后将北芪、南蛇与生姜一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升（约12碗水量），约煲两个半小时。

Tips

肠胃有积滞者勿用北芪。

读者
小便登



冠心病

我有冠心病，经常胸闷气短，有什么好的饮食调理方法吗？

病因分析

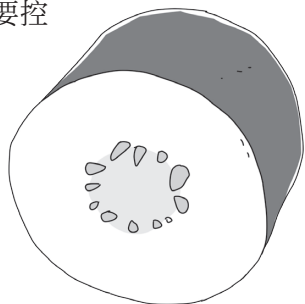
冠心病是一种最常见的心脏病，是指因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌功能障碍和（或）器质性病变，故又称缺血性心肌病。

引发冠心病的因素如下：

1. 年龄与性别。40岁后冠心病发病率升高，女性绝经期前发病率低于男性，绝经期后与男性相当。
 2. 高脂血症。除年龄外，脂质代谢紊乱是冠心病最重要的致病因素。总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平与冠心病存在着密切的关系。低密度脂蛋白胆固醇水平每升高1%，患冠心病的危险率增加2%~3%。
 3. 高血压。高血压与冠状动脉粥样硬化的形成和发展关系密切。
 4. 糖尿病。占糖尿病病人所有死亡原因和住院率的近80%。
 5. 肥胖症。已被明确为冠心病的首要危险因素，可增加冠心病死亡率。
- 此外，吸烟、饮酒、久坐等不良生活方式，也与冠心病的发生相关。不爱运动的人冠心病的发病率和死亡率将翻一番。

饮食治疗

冠心病患者在饮食调理上应注意什么呢？首先要控制主食及脂肪的摄入量。多吃新鲜蔬菜、水果，以提供维生素C、B族维生素和适量膳食纤维。应多选用豆类及豆制品，这样既可保证优质蛋白质供给，又能提供必需脂肪酸，对防治冠心病有利。适当增加海产品，如海带、紫菜、海蜇等，以便为机



体提供丰富的碘。可多选用水产鱼类，因其蛋白质优良，易消化吸收，且对血脂有调节作用。可多食用冬瓜、萝卜、蜂蜜、山楂等食品。

尽量少食用动物肝、脑、肾，肥肉，卵黄，鱼子，墨斗鱼，松花蛋等含胆固醇高的食物；以及含饱和脂肪酸高的食品，如肥肉、动物油脂、黄油、奶油等。晚餐应清淡，食量也不宜多，宜吃易消化的食物，并搭配些汤类。不宜饮用浓茶、咖啡、烈性酒，不宜使用强烈刺激性调味品，如芥末、洋葱、大蒜等。

小偏方

下面给大家介绍两个防治冠心病的食疗小偏方。石菖蒲炖猪心能够理气、活血、散风，对冠心病、心胸烦闷有疗效。丹参饮适用于心胸阵痛，伴有胸闷心悸、面色晦暗，舌质紫暗或有瘀斑，舌下络脉青紫的冠心病患者。

小偏方 ①：石菖蒲炖猪心

材 料：石菖蒲6克，猪心1个。

制作方法：石菖蒲研成末，猪心切片，用水一起煮熟。

用法用量：空腹食用，每天2次。

小偏方 ②：丹参饮

材 料：丹参30克，砂仁6克，红糖20克。

制作方法：将丹参与砂仁加水煎煮，去渣取汁，加入红糖搅至溶化。

用法用量：每日1剂，分2次服食。

Tips

石菖蒲炖猪心忌用铁器煮食。

读者
小便签



痛风

我今年 45 岁，体检时发现尿酸稍高，但没有什么不适反应，最近和朋友聚会，喝了很多酒，突然关节疼痛，这是怎么回事，饮食上要注意些什么？



病因分析

根据描述的症状来判断，您应该是患了痛风，这是一种由于嘌呤生物合成代谢增加、尿酸产生过多或因尿酸排泄不良而致血中尿酸升高，尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊，软骨及其他组织中引起的反复发作性炎性疾病。

痛风的发病，其根源在于体内尿酸过高，而大多数尿酸过高的原因都与饮食习惯有关，并且喜食海鲜、鱼肉，经常饮酒的人群痛风发病率最高。其中，酒精的主要成分是乙醇，它可诱发糖原异生障碍，导致体内乳酸和酮体积聚，乳酸和酮体中的 β -羟丁酸能竞争性抑制尿酸排泄。酒精在肝组织代谢时，大量吸收水分，使血浓度加强，使得原来已经接近饱和的尿酸，加速进入软组织形成结晶，导致身体免疫系统过度反应而造成炎症。

摄食过多蛋白质，也可使内生性尿酸增加，故亦应适当限制。此外，剧烈运动、肥胖及压力过大也会导致尿酸浓度上升，诱发痛风。



饮食治疗

从饮食上进行调理，在限制总热量的前提下，合理分配三大能量营养素，遵循高碳水化合物、中等量蛋白质和低脂肪的原则。

每日嘌呤摄取量应在 100~150 毫克以下，尤其应该限制摄取富含嘌呤的食物，如海鲜、动物内脏等。喝酒要选择红酒，不喝啤酒，少喝白酒。肉汤要少喝，火锅汤不能喝。茶要喝淡茶，浓茶、红茶不能喝。喝牛奶不能选酸奶。

合理的烹调方法可以减少食品中的嘌呤量，如将肉食煮熟弃汤后再行烹调。此外，辣椒、芥末、生姜等食物和调料，均能使植物神经处于兴奋状态，诱使痛风急性发作，所以，应尽量避免食用。

小偏方

下面给大家介绍几个防治痛风的食疗小偏方。娃娃菜味道甘甜，富含维生素、无机盐、叶绿素和粗纤维，可防治痛风发作。芥蓝除含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素C与无机盐外，还含有一种独特的苦味成分金鸡纳霜，这一成分能抑制过度兴奋的体温中枢，起到消暑解热的作用，另外，芥蓝富含大量膳食纤维，能防治便秘，降低胆固醇，软化血管，帮助体内尿酸代谢。

小偏方 ①：清汤娃娃菜

材 料：娃娃菜300克，胡萝卜30克，枸杞子数粒，食盐3克。

制作方法：娃娃菜清洗干净后，整颗切成4份；胡萝卜切成小丝。锅中放入切好的娃娃菜、胡萝卜丝和枸杞子，加入没过娃娃菜的水，大火烧沸后，改小火慢煲入味，出锅前撒入少许食盐即可。

小偏方 ②：清炒芥蓝

材 料：芥蓝300克，红柿椒30克，烹调油10毫升，低钠盐3克，料酒少许。

制作方法：芥蓝清洗后，去除茎叶上的硬皮；红柿椒切丝，备用锅加热后放入烹调油，放入芥蓝清炒，加入料酒翻炒后加入汤汁，出锅前30秒加入少许食盐炒匀，撒入红椒丝即可。

肝炎

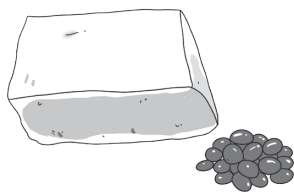
我三年前得了乙肝，吃过很多药，但是病情并没有好转，常常会感觉到乏力，很想睡觉，为什么有肝炎就会这样呢？有什么食疗的方法吗？

病因分析

大部分肝炎患者在肝炎活动期时，通常会有全身无力、食欲减退等症状。这是由于肝炎发作时肝细胞受损，导致血中胆碱酯酶下降，使神经和肌肉结合的生理功能出现了紊乱。由于肝炎病程较长，发病期间较长时间作用于横纹肌，使横纹肌兴奋过度转入抑制，从而出现全身无力等症状。肝炎患者在发病过程中发生糖代谢紊乱，会使乳酸转化为肝糖原的过程迟缓，乳酸在肌肉组织中堆积，同时也会使三磷酸腺苷（ATP）的生成减少，患者的肌肉组织能量供应不足，所以肝炎发作时，患者会全身无力。此外，肝炎患者的肝脏发生病变时，体内胆汁排泄不畅，影响维生素E的吸收，以致体内维生素E含量减少。而维生素E缺乏时，肌肉耗氧增加，就会导致肌营养不良，出现乏力症状。

饮食治疗

肝炎患者应遵循高蛋白、易消化、低脂肪、富含维生素的饮食原则。高蛋白饮食要包括植物和动物蛋白，如豆制品、牛肉、鸡肉、鱼肉等，动植物蛋白质要各半搭配。肝病发作时，消化功能减弱，进食过饱常易导致消化不良，加重肝脏负担。吃饭吃八成饱最好，暴饮暴食对肝脏、胃肠功能都不利。



饮食要清淡，戒辛辣肥腻之物。葱、蒜、韭、姜、椒等辛辣调味品，除了有辛辣动火之性外，更兼含有蒜素、姜素等有刺激之物，不宜生服，这些食物经蒸、煮、炒等烹调后可食，但不宜多。禁止饮酒，酒精不仅能直接损害肝细胞，

而且酒精进入人体以后，90%以上在肝脏代谢，生成有毒性的乙醛，乙醛也会损害肝细胞，所以，患者一定要忌酒，即使在肝炎治愈后的几年当中仍不宜饮酒。

小偏方

下面推荐两款食疗方，可以改善肝炎患者的乏力状况。泥鳅肉质松软，营养高且易于吸收，具有很好的补虚作用，肝炎患者食用后能够缓解乏力的症状；豆腐营养丰富，且对肝脏不构成负担，对于肝炎患者的调养非常有好处。猪瘦肉不仅含有丰富的蛋白质，且脂肪含量很少，可起到很好的滋补作用；鸡骨草能够清肝热、疏肝止痛，对于肝炎的治疗有一定的促进作用，鸡骨草瘦肉汤，能够很好地缓解肝炎患者的乏力症状。

小偏方①：泥鳅炖豆腐

材 料：泥鳅500克，豆腐250克，盐3克。

制作方法：泥鳅去腮及内脏，洗净；豆腐切块。将泥鳅放入锅中，加盐和适量清水，大火炖至五成熟时，加入豆腐块，炖至泥鳅熟烂即可。

小偏方②：鸡骨草瘦肉汤

材 料：猪瘦肉50克，鸡骨草60克，红枣（干）30克，盐3克，味精10克。

制作方法：鸡骨草、红枣洗净；猪瘦肉洗净切块，备用。把全部食材一齐放入锅内，加适量清水，大火煮沸后转小火煮1小时，加盐、味精调味即可。

Tips

泥鳅不宜与狗肉同食，阴虚火盛者忌食。

我患乙肝20多年，最近半个月没有食欲，偶尔恶心，有什么好的食疗方法吗？

病因分析

为什么肝炎的患者会没有食欲呢？肝脏是消化器官，主要负责人体的代谢，如糖、蛋白质等，都要在肝脏内进行合成以及代谢。乙型肝炎病毒大量繁殖，肝细胞损伤，导致肝损伤，代谢功能下降，食物不能被很好地消化，进而会没有食欲。肝炎患者的胆汁分泌也减少。肝病发作的时候，会破坏肝细胞，使胆囊分泌的胆汁淤积，分泌减少，致使脂肪消化以及吸收的能力出现下降，因此患者会厌食。肝炎还会影响肠胃功能，炎症会刺激胃肠道造成蠕动能力下降，影响到胃部的排空，造成排空延迟，所以，慢性乙型肝炎患者会经常感到腹胀、不适，导致厌食症。

饮食治疗

肝炎患者一般都会有消化道功能问题，因此，肝炎患者饮食的总原则应该是营养、清淡、容易消化。饮食要在保证营养供给和体力的前提下，以素食为主，多进食新鲜蔬菜，如芹菜、菠菜、黄瓜、西红柿等；多吃水果，如苹果、梨、香蕉、葡萄、柑橘等。多食用富含优质蛋白质的食物，肝炎病人一旦病情好转，就应逐步增加蛋白质的摄入，可选用富含优质蛋白质且营养价值较高的食物，以利于肝细胞的再生和修复。少吃甜食，过多的甜食可能增加肝脏的负担，加重胀气、反酸等症状，影响肝功能导致肥胖，甚至出现脂肪肝、糖尿病等并发症。肝炎病人体内往往缺乏锌、锰、硒等微量元素，部分病人还缺乏钙、磷、铁等无机盐。因此，宜补充含无机盐的食物。日常食物中的绿色蔬菜以及西红柿、胡萝卜、动物肝脏等食物中都含有大量的维生素，应适当多吃。

小偏方

下面给大家介绍两个提高肝炎患者食欲的小偏方。四红汤具有补血益肝、健脾利湿、清热消肿、行水解毒等功效，可作为迁延性肝炎病人的辅助食疗方。鲜蘑菇补肺健脾，能调节免疫机制，提高机体耐受缺氧能力，促进损伤的肝细胞修复；豆腐滋脾养肝，益气和中，蘑菇煲豆腐适用于慢性活动肝炎、肝硬化、重型肝炎恢复期等症见头昏耳鸣、心烦失眠、食欲减退、少气无力和肝肾阴虚的患者。

小偏方 ①：四红汤

材 料：红豆80克，花生仁60克，红枣10颗，红糖适量。

制作方法：红枣洗净，用温开水浸泡片刻；红豆、花生仁均清洗干净，红豆用水浸泡1小时。锅内加足量清水烧开，放入红豆、花生仁，用小火慢煮约1小时，再放入红枣、红糖，继续煮约30分钟即可。

小偏方 ②：蘑菇煲豆腐

材 料：嫩豆腐250克，鲜蘑菇60克，绍酒、酱油、味精、香油、清汤各适量。

制作方法：豆腐切成小块，放入冷水锅里，加绍酒，以旺火煮至豆腐出小孔时，弃去豆腐水。将豆腐块与鲜蘑菇放入瓦罐，加适量酱油和清汤没过豆腐，小火炖20分钟后，调入味精，淋上香油即可食用。

Tips

制作四红汤时，红豆要在水开以后再放，并且中途要加两次冷水，这样才容易烂。



脂肪肝

我嗜酒很长时间了，后来感觉自己右上腹胀痛，吃不下饭，没有力气，也瘦了很多，去医院查出酒精肝，请问平时吃点什么能对我有好处？



病因分析

酒精性脂肪肝是由于长期大量饮酒导致的一种肝脏损伤性疾病。它是酒精性肝病中的一个分型。

酒精性脂肪肝的诊断标准为：

1.有长期饮酒史，一般超过5年，折合乙醇量男性 $\geq 40\text{g/d}$ ，女性 $\geq 20\text{g/d}$ ，或2周内有大量饮酒史，折合乙醇量 $> 80\text{g/d}$ ，但应注意性别、遗传易感性等因素的影响。

乙醇量(g) = 饮酒量(ml) \times 乙醇含量(%) $\times 0.8$ 。

2.临床症状为非特异性，可无症状，或有右上腹胀痛、食欲不振、乏力、体重减轻等。

饮食治疗

酒精性脂肪肝患者要注意严格戒酒，这是治疗的一个关键前提。及时戒酒对预防和阻断病情的进一步发展、提高预后起着很关键的作用，同时还可使受损肝脏得到有效恢复和改善。

酒精性脂肪肝患者在饮食上应注意些什么呢？

1.要注意平衡膳食，饮食不要过于单一化，因各种食物所含的营养成分不完全相同，仅靠单一的几种食物，根本不能满足酒精性脂肪肝患者的营养需求，因此，水果蔬菜、五谷杂粮、豆制品、奶制品、菌类食品等都应摄取一些。

2.多吃些富含优质蛋白的食物，这不仅有助于肝细胞的修复与再生，而且有利于酒精性脂肪肝病情的恢复。

3.多吃些富含多元维生素、微量元素、必需氨基酸及矿物质的食物，这对增强肝细胞对耐缺氧的承受力、促进甘油三酯的排出和脂质的代谢等都是有益的。

此外，要注意绝对禁酒，最好禁烟，忌食高胆固醇、高脂肪的食物。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗酒精性脂肪肝的小偏方。甲鱼性平味甘，有滋阴散结、补气助阳之功效，与槟榔一同炖食，可以抑制肝脾结缔组织增生。鲫鱼红豆汤能益气健脾、利尿消肿、清热解毒，是治疗酒精性脂肪肝的良方。

小偏方①：槟榔炖甲鱼

材料：甲鱼1只，蒜瓣10粒，槟榔120克。

制作方法：甲鱼、蒜瓣、槟榔洗净后，用清水炖熟，去槟榔，少加盐或不加盐服食。

小偏方②：鲫鱼红豆汤

材料：鲫鱼500克，红豆250克。

制作方法：鲫鱼洗净，与红豆一同煮烂即可。

用法用量：饮汤食豆。

Tips

阴虚内热者慎服，有肝昏迷倾向者忌服。

读者
小便利

我很胖，血脂高，不喝酒，饮食一直不规律，前段时间觉得浑身没劲，食欲也减退了，去医院检查出脂肪肝，还能治好吗？饮食上要注意什么？

病因分析

根据描述的症状来判断，您患的应是非酒精性脂肪肝病。根据病因，非酒精性脂肪肝病分原发性和继发性两大类，前者与胰岛素抵抗和遗传易感性有关，后者则由某些特殊原因所致。营养过剩所致体重增长过快和体重过重，肥胖、糖尿病、高脂血症等代谢综合征相关脂肪肝，以及隐源性脂肪肝均属于原发性非酒精性脂肪肝病的范畴。而营养不良，全胃肠外营养，减肥手术后体重急剧下降，药物、环境和工业毒物中毒等所导致的脂肪肝则属于继发性非酒精性脂肪肝的范畴。

饮食治疗

减肥、降血脂、制订合理的热量摄入计划、饮食结构调整、进行中等量有氧运动、纠正不良生活方式和行为是治疗非酒精性脂肪肝病的关键，应严格遵守。

患非酒精性脂肪肝后，宜多补充富含多种维生素（如B族维生素、叶酸、维生素C、维生素K等）和无机盐的食物；饮食不宜过分精细，应粗细粮搭配，多吃蔬菜、水果和菌藻类，以保证摄入足够量的食物纤维；选用去脂牛奶或酸奶；每天食用新鲜绿色蔬菜500克以上；多吃降脂的食品，如燕麦、小米等粗粮，黑芝麻、黑木耳、海带以及菜花等绿色新鲜蔬菜。

根据中医理论，非酒精性脂肪肝患者宜吃诸如山药、白薯、芋头、土豆、鱼、虾、山楂、草决明子等补中缓肝、理气消食的食物；不宜吃高糖、高脂肪的食物，如含糖量高的糕点、巧克力、肥肉、动物内脏等。

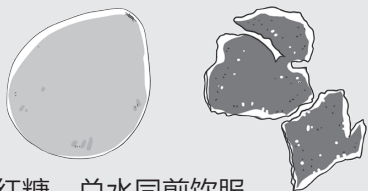
小偏方

陈皮柚汁饮可以补中缓肝、理气消食，可调整增强肝的解毒作用。李子味甘性凉，有清肝涤热、生津和中、疏肝利水、滋阴的功效，李子蜜茶，唐代名医孙思邈认为“肝病宜食之”。

小偏方：陈皮柚汁饮

材料：柚子1只，陈皮9克，红糖1勺。

制作方法：柚子去皮、核，榨汁，加陈皮、红糖，兑水同煎饮服。



小偏方②：李子蜜茶

材料：鲜李子100克，蜂蜜25克，绿茶2克。

制作方法：鲜李子剖开，加水1杯，煮沸3分钟后，加入绿茶，凉至温热后再加蜂蜜即可。

Tips

饮李子蜜茶时，最好弃掉李子，因多食李子易伤脾胃，致腹泻。

读者
小便笺



肩周炎

我老早以前就感觉肩膀疼，以为是不注意扭着了就没管它，结果现在疼得越来越明显，不碰还好，一碰就疼得厉害，而且抬胳膊也费劲，感觉有什么东西抻着一样。请问这是什么情况，能吃点什么调理一下吗？

病因分析

根据描述的症状判断，您患的应该是肩周炎。这是一种以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见疾病，好发于50岁上下的中老年人，俗称“五十肩”，多见于体力劳动者，且女性患者多于男性患者，左侧较右侧多见，也可两侧先后发病。长期过度活动、姿势不良、肩部遭急性挫伤或牵拉伤后治疗不当，都容易引起肩周炎。

这里需提醒注意的是，在临床上，颈椎病，风湿性、类风湿性关节炎以及单纯性的冈上肌腱损伤等疾病都可以表现出肩部疼痛、肩关节活动受限的症状。如果有此类病史，建议到医院做系统检查。

饮食治疗

目前，对肩周炎的主要治疗方法是口服消炎药，辅理疗、局部痛点封闭和推拿按摩等，此外，科学的饮食也是帮助患者早日康复的重要方法之一。

饮食上，肩周炎患者忌食冰汽水、冰西瓜、雪糕等生冷寒凉的食物；应少吃或不吃辣椒、咖啡等辛辣刺激的食物；禁喝烈酒、浓咖啡、浓茶等；宜吃些清淡、易消化、富有营养的食物，如猪瘦肉、猪肝、大枣、羊肉、兔肉等，可多吃些含有维生素的新鲜蔬果，如西红柿、苹果、雪梨、哈密瓜等。大枣、薏米等也是很好的选择。大枣所含的环磷酸腺苷是人体细胞能量代谢的必需成分，能够增强肌力、消除疲劳、扩张血管，对于气血亏虚导致的肩周炎尤为适用；薏米药食同源，能健脾渗湿、除痹止泻，对寒湿凝滞引起的肩周炎有很好的治疗作用。

小偏方

下面给大家介绍两个辅助治疗肩周炎的小偏方。桑枝大枣粥制作较为方便，可以早晚服用。归参羊肉汤味道鲜美，材料也容易取得，在治疗疾病的同时，也能照顾到您的胃口。

小偏方 ①：桑枝大枣粥

材 料：桑枝30克，大枣10枚，大米50克。

制作方法：将桑枝用水煎，取汁，加大米、大枣煮粥。

用法用量：每日2次，作中、晚餐服用。

小偏方 ②：归参羊肉汤

材 料：当归、党参、川芎、白芍各10克，桑枝、羌活各15克，甘草5克，羊肉500克，食盐、味精、葱、姜、辣等调料各适量。

制作方法：将羊肉洗净切块，诸药用布包好，加水同炖至羊肉熟后，去药包，再加调料调味，煮沸后服食。

Tips

1. 桑枝具有祛风湿、利关节、行水气等功效，可治疗风寒湿痹，用其熬煮的桑枝大枣粥，适用于气血亏虚、筋脉不通兼有湿滞引起的肩周炎。
2. 当归、党参、川芎、白芍都是补气养血、活血止痛的常见中药，在治疗肩周炎的中药方剂中也经常出现，但白芍性寒，虚寒性腹痛泄泻者忌食。归参羊肉汤适用于寒湿凝滞、风寒侵袭兼有气虚的肩周炎患者。

读者
小便签



胆囊炎

我得胆囊炎好多年了，吃油腻的东西或生气的时候特别难受，有什么好的食疗方法吗？



病因分析

根据描述的症状判断，您应该是患了慢性胆囊炎。约10%的慢性胆囊炎是由胆囊结石引起的，原因是结石刺激胆囊壁发生炎症，还可继发细菌感染。慢性胆囊炎也可由病毒感染引起，约15%的慢性胆囊炎患者有肝炎病史。真菌、寄生虫（如蛔虫、肠贾第虫）感染也可导致慢性胆囊炎。当胆固醇的代谢发生紊乱时，胆固醇沉积于胆囊的内壁上，也会引起慢性炎症。胆囊运动功能障碍也可渐渐演变为器质性病变。此外，在迷走神经切除术后，胆囊的张力和动力出现变异，排空时间延长，胆囊增大，渐渐出现胆囊壁纤维化、增厚伴慢性炎性细胞浸润。慢性胆囊炎也可由急性胆囊炎迁延而来。

饮食治疗

胆囊炎患者在发作时应避免进食油腻食品。在病情稳定期间，应保持清淡、低脂、低胆固醇饮食。蛋白质摄入量应适当，摄入过多会刺激胆汁分泌，摄入过少不利于组织修复。烹调时，宜采用煮、烧、蒸、烩、卤、炖、焖等烹调方法，忌用熘、炸、煎等。因为高温油脂中含有丙烯醛等裂解产物，可刺激胆道，引起胆道痉挛急性发作。多吃富含维生素A或胡萝卜素的食物，如胡萝卜、菠菜、芒果等，维生素A能保持胆囊内壁健全，减少胆固醇结石的形成。大量喝健康饮品有利于稀释胆汁，每日可饮用1500~2000毫升。



少食易胀气食物，如韭菜、芹菜、大豆、毛笋、甘薯、蒜苗、竹笋、大蒜等；忌用刺激性食物，如酒类，葱、姜、大蒜等浓烈调味品以及煎、烤的辛温燥烈之品。这些食物都会让胆囊炎加重。

小偏方

下面给大家介绍两个小偏方。佛手内金山药粥能够健脾、疏肝、利胆。金钱银花炖瘦肉能够疏肝利胆、清利湿热。这两个小偏方适用于右上腹部及胃脘部胀闷疼痛、肢体倦怠、大便不爽、食欲不振、厌食油腻、小便黄赤的胆囊炎患者。

小偏方 ①：佛手内金山药粥

材 料：佛手15克，鸡内金12克，山药30克，粳米150克。

制作方法：将佛手、鸡内金加500毫升水，先煎20分钟，去渣取汁，再加入粳米、山药共煮成粥即可。可根据个人口味对粥进行调味。

小偏方 ②：金钱银花炖瘦肉

材 料：金钱草80克（鲜品200克），金银花60克（鲜品150克），猪肉块1000克，黄酒2汤勺。

制作方法：金钱草、金银花洗净后用纱布包好，同猪肉块一同加水浸没，大火烧开后加黄酒，炖2小时，取出纱布包挤干，当菜佐食。

用法用量：饮汤食肉，每次1小碗，一日3次，分3日服完。

Tips

脾虚泄泻者不宜食用金钱草。

读者
小便黄



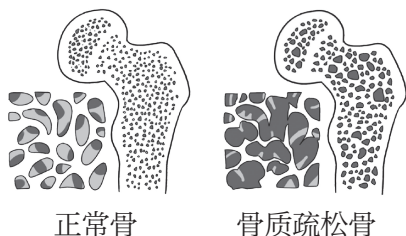
骨质疏松症

奶奶检查出老年骨质疏松，经常腰酸背疼的，想知道骨质疏松吃什么合适呢？

病因分析

老年人骨质疏松症主要是由机体的骨质本身生理性退变而引起的，增龄是其发病的主要原因。近年来普遍认为，老年人骨丢失与下列因素相关：

1. 老年人性激素减少是导致骨质疏松的重要原因之一。性激素在骨生成和维持骨量方面起着重要作用，它可间接合成蛋白，促使骨内胶原形成，以使钙、磷等矿物质更好地沉积在骨内。随着年龄增长，性激素水平下降，影响骨的形成，加快骨的流失，因而骨量下降。
2. 随着年龄的增长，机体降钙素分泌减少，甲状旁腺素分泌增多，引起骨形成减少，骨吸收增加。
3. 老年人由于牙齿脱落及消化功能降低，胃纳差，进食少，致使蛋白质、维生素、钙、磷及微量元素摄入不足而营养不良，特别是维生素D缺乏。维生素D有促进骨细胞活性的作用。
4. 户外运动减少也是老年人易患骨质疏松病的重要原因。



饮食治疗

钙摄入不足是骨质疏松的重要原因，因此，补钙是骨质疏松的基础治疗。牛奶及豆制品中含有丰富的钙质，建议每天最好饮用500毫升以上的鲜牛奶。还要常吃含钙量丰富的食物，如虾皮、海带、排骨、脆骨、发菜、木耳、核桃仁等。在补钙的同时，应注意补充维生素D，最好多晒太阳，多做适量运动；要注意多

吃富含维生素C的食物，如新鲜蔬菜和水果，促进钙的吸收，帮助骨质基质的形成；还要摄入足够的蛋白质，可选用鸡蛋、瘦肉、豆类及豆制品等。

小偏方

下面给大家介绍两个对骨质疏松很有疗效的小偏方。黄芪虾皮汤能补益脾肾，补充钙质，预防骨质疏松。萝卜海带排骨汤也可用于防治骨质疏松，其中，萝卜能促进消化，其富含的维生素C有助于清除体内废物，促进新陈代谢；海带不仅含钙丰富，还具有降血脂、抗氧化、调节免疫的功能。

小偏方①：黄芪虾皮汤

材 料：黄芪20克，虾皮50克，葱花、姜末、盐各适量。

制作方法：先将黄芪切片，入锅，加适量水，煎煮40分钟后，去渣取汁，然后加入洗净的虾皮，加水及葱花、姜末、精盐等调味品，煨炖20分钟即可。

用法用量：佐餐当汤服食。

小偏方②：萝卜海带排骨汤

材 料：排骨250克，白萝卜250克，水发海带丝50克，黄酒、姜片、盐、味精各适量。

制作方法：白萝卜洗净切成丝，备用。排骨加水煮沸去掉浮沫，加入姜片、黄酒以小火炖熟，然后加入萝卜丝，再煮5~10分钟，加盐调味后放入海带丝、味精，煮沸即可。

Tips

干海带要选带白霜的。如果干海带表面有些地方呈现红色或者黄色就不要买了，这样的海带有可能是被污染的，质量和营养会差一些。

妈妈去年的时候绝经了，绝经之后明显感觉她的身体没有以前硬朗了，应该是骨质疏松了，怎么进行饮食调理？

病因分析

是否发生骨质疏松症，取决于骨峰值及其骨丢失的速度。骨峰值高及（或）骨丢失慢者，不易发生骨质疏松，骨峰值低及（或）骨丢失快者容易发生骨质疏松。女性的骨质在35岁时达到顶点，在45岁进入更年期时，卵巢分泌的女性荷尔蒙慢慢变少，月经周期开始变短或紊乱，骨质开始慢慢流失。到停经时，卵巢不再分泌女性荷尔蒙，骨质因而开始大量流失，流失量每年少则2%，多则高达7%。此外，有骨质疏松症家族史、钙摄入不足、缺乏体力活动、大量吸烟及饮酒、早绝经或绝经前行双侧卵巢切除术的妇女都容易发生骨质疏松。

饮食治疗

骨质疏松者，饮食必须适量，暴饮暴食除了对胃肠道有损害外，也不利于营养物质的吸收。主食应以米、面、杂粮为主，做到品种多样，粗细搭配。

由于女性进入更年期后，体内雌激素水平明显下降，引发内分泌紊乱，会导致一系列身体不适症状。同时，雌激素的减少降低了钙的吸收和利用率，使骨质密度下降加快。更年期后的女性应该通过补充大豆异黄酮维持雌激素水平和适当补充钙质。所以，女性进入更年期后可以多吃些大豆及其制品，如黄豆、豆腐、豆浆等。这类食物中含有丰富的大豆异黄酮，它被称为“植物性女性荷尔蒙”，除了可以改善更年期的不适症状之外，还具有预防骨质疏松、预防心脑血管疾病等多重功效。也可多吃些含钙量丰富的食物，如虾皮、奶酪、黑芝麻、海带、荠菜、紫菜、排骨等。

此外，还应戒掉不良生活习惯，如饮酒、饮浓咖啡、饮浓茶、饮碳酸饮料、吸烟等。最好忌食辛辣、过咸、过甜等刺激性食品。

小偏方

下面给大家介绍个治疗女性绝经后骨质疏松的小偏方。猪皮含丰富的骨胶原蛋白，胶原蛋白对人体的软骨、骨骼及结缔组织都具有重要作用；续断有强筋健骨、益肝肾等作用，猪皮续断粥有利于减轻骨质疏松引起的疼痛，延缓骨质疏松的发生。桑葚补肝益肾；牛骨含有丰富钙质和胶原蛋白，能促进骨骼生长，桑葚牛骨汤能滋阴补血、益肾强筋，尤其适用于骨质疏松症、更年期综合征等。

小偏方①：猪皮续断汤

材 料：鲜猪皮200克，续断50克，生姜15克，黄酒100克，盐适量。



制作方法：取鲜猪皮洗净去毛，去脂，切小块，放入蒸锅内，加生姜、黄酒、盐；取续断煎浓汁加入锅内，加适量水，小火煮至猪皮烂为度。

用法用量：每日1次，分次服。

小偏方②：桑葚牛骨汤

材 料：桑葚25克，牛骨250~500克，姜片、葱段、酒、糖、盐各适量。

制作方法：将桑葚洗净，加酒、糖蒸制。另将牛骨置锅中，加水煮开，撇去浮沫，加姜片、葱段再煮。见牛骨发白时，表明牛骨的钙、磷、骨胶等已溶解到汤中，随即捞出牛骨，加入蒸制过的桑葚，开锅后再去浮沫，加盐调味后即可饮用。

Tips

怒气郁者禁用续断。

读者
小便签

朋友家10岁的女儿得了骨质疏松，小孩为什么会得骨质疏松呢？该怎样预防和调理呢？

病因分析

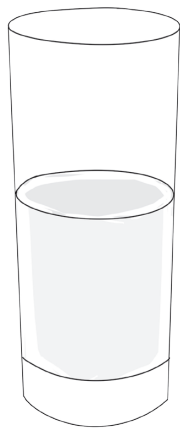
引起青少年骨质疏松的原因有许多，如孕妇在怀孕期间缺钙，胎儿钙质摄入不足，可造成胎儿骨钙含量较低、体质较弱。早产儿体质会较足月产儿体质弱，一般通过后天调养可逐渐达到正常生长发育，但如果持续肠道功能不良的话，其骨骼的生长会受到影响，从而导致骨质疏松。所以，孕妇应该选择高钙饮食。

一般来说，青少年骨质疏松常有营养不良的表现。由于肠道功能减弱，造成钙质吸收不足或钙质流失，从而出现骨钙减少、骨质疏松。此外，佝偻病、软骨病、肾病、消化系统疾病、遗传性疾病、长期服用皮质类固醇激素等也会导致青少年骨质疏松。这类疾病常发病较早，多表现为四肢骨关节疼痛，容易骨折，家长如果发现孩子有类似症状应尽快就医。

饮食治疗

青少年骨质疏松该如何预防和调理呢？青少年处在生长发育的关键时期，如果营养不足，缺乏必要的微量元素，就有可能患上骨质疏松，所以预防很重要。预防骨质疏松要做到控制饮食结构，避免过多地摄入酸性物质，造成酸性体质。吸烟会影响骨峰的形成，过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢，喝浓咖啡能增加尿钙排泄，影响身体对钙的吸收，摄入过多的盐以及蛋白质亦会增加钙流失。因此，青少年应该避免形成上述不良习惯。

青少年应多食用含钙的食品，如鱼、虾、虾皮、海带、牛奶、骨头汤、豆类等。进行户外运动以及接受适量的日光照射，都有利于钙的吸收。



小偏方

下面介绍两个对青少年骨质疏松有好处的小偏方。羊骨羊腰汤能够补气补血，健腰壮肾，对于肾虚型骨质疏松症尤为适宜。芝麻含有大量的钙、磷、铁等无机盐及维生素D、维生素E等多种维生素，有良好的抗骨质疏松作用。

小偏方 ①：羊骨羊腰汤

材 料：新鲜羊骨500克，羊腰2只，料酒、葱花、姜末、盐、味精、五香粉、麻油各适量。

制作方法：新鲜羊骨洗净，用刀背砸断备用。羊腰洗净，去除臊腺及筋膜，斜切成羊腰片，与新鲜羊骨一同放入砂锅内，加足量水，上火烧沸，撇去浮沫，烹入料酒，加葱花、姜末，改用小火煮90分钟。待羊骨汤汁浓稠时加味精、五香粉、盐调匀，淋入麻油即成。

用法用量：佐餐当汤，随意服食。

小偏方 ②：芝麻核桃粉

材 料：黑芝麻、核桃仁各250克，白砂糖50克。

制作方法：先将黑芝麻、核桃仁炒熟，同研为细末，加入白砂糖，拌匀后装入瓶中。

用法用量：每日2次，每次25克，温开水冲服。

Tips

素体火盛者慎服羊骨羊腰汤。

读者
小便登



肾结石

我得了肾结石，几乎每天都隐隐作痛，吃什么会有效呢？



病因分析

肾结石形成的因素有很多，如年龄、性别、种族、遗传、环境、饮食习惯和职业等。其中和饮食密切相关的因素是高草酸、高嘌呤、高脂肪、高蛋白等食物的摄入。菠菜、豆类、葡萄、可可、茶叶、番茄、土豆、竹笋等这些人们普遍爱吃的东西，正是含草酸较高的食物。动物内脏、海产品、花生、豆角等，均含有较多的嘌呤成分。各种动物的肉类，尤其是肥猪肉，都是含脂肪多的食品，吃多了体内脂肪必然增高，脂肪会减少肠道中可结合的钙，因而引起对草酸盐的吸收增多，而一旦出现排泄功能故障，如出汗多、喝水少，尿量少，就很可能已形成肾结石。而进食高蛋白食物后，尿中尿酸增多，尿液pH值下降，易导致草酸钙结石形成。

饮食治疗

得了肾结石，一定要多喝水使尿液得到稀释，这样钙离子和草酸根的浓度就会降低，形成不了草酸钙结石。增加50%的尿量，可使肾结石发病率下降86%。勿吃过多富含草酸盐的食物，包括豆类、甜菜、芹菜、巧克力、葡萄、青椒、香菜、菠菜、草莓及茶等。减少蛋白质的摄取量，包括肉类、干酪、鱼和鸡等。

维生素B₁和维生素B₆缺乏会使尿中的草酸盐增多，故应增加富含此类维生素的食物，如谷物、干果、硬果等。此外，多吃富含维生素A或胡萝卜素的食物，可维持尿道内膜健康，也有助于避免结石复发，这类食物包括：胡萝卜、西蓝花、洋香瓜、南瓜、牛肝等。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗肾结石的小偏方。荸荠具有清热解毒、凉血生津、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀的功效，用其煎汤代茶饮，可治疗肾结石。核桃味甘，性温，入肾、肺、大肠经，可补肾、固精强腰，桃仁冰糖糊对于肾结石属实症型，尿中时挟砂石，小便艰涩，小腹拘急，尿中带血，有时腰部绞痛者有疗效。

小偏方 ①：荸荠水煎汤

材 料：荸荠300克（约20个），冰糖2汤勺（约30克）。

制作方法：荸荠洗净去皮，放入锅中，加适量水和冰糖，大火煮开后，改小火煮15分钟左右即可。

小偏方 ②：桃仁冰糖糊

材 料：核桃仁200克，冰糖200克，麻油200克。

制作方法：用麻油将核桃仁炸酥，研细末，与冰糖调成乳状。

用法用量：每日1剂，分3次服用。

Tips

荸荠属于生冷食物，对脾肾虚寒和有血瘀症的人来说不太适合。

读者
小便器



胆结石

我爸今年45岁，患有胆结石，经常喝酒抽烟，人比较胖，平时吃饭应该注意些什么？



病因分析

胆结石的发生与多种因素有关。任何影响胆固醇与胆汁酸浓度比例和造成胆汁瘀滞的因素都能导致结石形成。和胆结石发生有关的因素有肥胖、高脂肪饮食、长期肠外营养、糖尿病、高脂血症、肝硬化等。许多人平时爱食用高脂肪、高糖、高胆固醇的食物和饮品，这一嗜好的直接结果就是导致身体发胖，而肥胖是患胆结石的重要基础。

现代人经常由于忙碌而不吃早餐，而长期不吃早餐会使胆汁浓度增加，有利于细菌繁殖，容易促进胆结石的形成。此外，现代人喜静少动也是胆结石形成的原因之一。运动和体力劳动少，天长日久，胆囊肌的收缩力必然下降，胆汁排空延迟，就容易造成胆汁淤积，胆固醇结晶析出，为形成胆结石创造了条件。

饮食治疗

胆结石患者在饮食方面需要注意些什么呢？首先要多喝水，多喝水可以有效地促进人体新陈代谢的功能，有利于将体内的结石物质排出体外，缓解病情的发展。其次，可以多吃富含维生素C的各种新鲜水果，如鲜橙等；多吃瘦肉、鸡肉、鱼肉、核桃、黑木耳、海带、紫菜等；多吃含维生素A或胡萝卜素的食物，如绿色蔬菜、胡萝卜、番茄、白菜等，因为维生素A对上皮细胞具有滋润营养的作用，还能够减少胆固醇结石的形成，而胡萝卜素可在人体内转化成维生素A；多吃低脂肪、低胆固醇食物，如香菇、芹菜、豆芽、海带、藕、兔肉、鲜豆类等。再者，必须要吃早餐，不可让空腹的时间太长。

此外，还要注意以下两点：一是要经常运动，防止便秘；二是肥胖者要计划减肥，因为肥胖会促使胆固醇大量分泌，加重病情。

小偏方

给大家推荐两个治疗胆结石的小偏方。在中药里，玉米须有广泛的预防和保健用途，它能利尿消肿，泄热，平肝利胆，对于胆囊炎、胆结石都有作用。鸡内金味甘，性平，入脾、胃、膀胱经，具有健胃消食、化积排石、固摄缩尿等作用。

小偏方 ①：玉米须茶

材 料：玉米须50克。

制作方法：将玉米须洗净，晒干，剪成小段，用开水冲泡，代茶饮用。



小偏方 ②：鸡内金乌梅汤

材 料：鸡内金300克，乌梅10个。

制作方法：鸡内金烘干碾成细粉末，乌梅加水煎汤。

用法用量：取鸡内金粉6~10克，用乌梅汤送服，每日3次。

Tips

体虚的人饮用玉米须茶不要过量。

读者
小便利



抑郁症

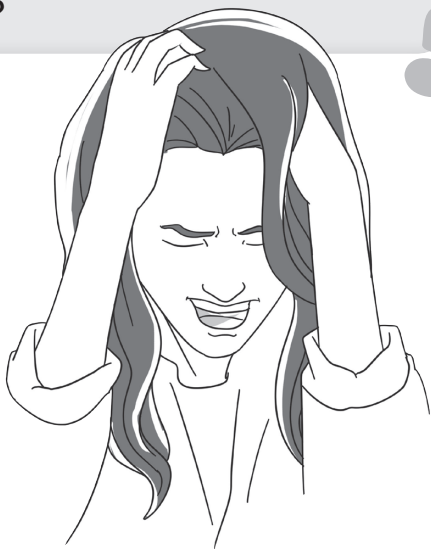
我的妻子患上了抑郁症，她自己说治不好，看她每天都很累的样子，时不时就和家人发脾气，最近还经常失眠，吃什么对她有帮助呢？



病因分析

目前抑郁症的病因并不清楚，生物、心理与社会环境诸多方面因素都与抑郁症的发病相关。遗传、神经生化、神经内分泌、神经再生等方面的变化是和抑郁相关的生物学因素；与抑郁症关系密切的心理学易患素质是病前性格特征，如抑郁气质。

失眠也是抑郁症常见的症状之一。抑郁症患者脑内有多种神经递质出现了紊乱，其睡眠模式与正常人截然不同。最常见的睡眠障碍就是早醒。



饮食治疗

抑郁症患者吃哪些食物对身体有好处呢？百合有润肺止咳、清心安神之功效，对心悸、失眠、多梦有较好的疗效。枣仁，味甘性平，有养肝、宁心、安神、敛汗的功效，对于虚烦不眠、惊悸怔忡、烦渴、虚汗有很好的疗效。鹌鹑的肉与蛋，营养价值比鸡肉和鸡蛋高，特别是鹌鹑蛋，富含卵磷脂，是高级神经活动不可缺少的营养物质，常吃鹌鹑蛋对于神经衰弱、失眠多梦有好处。糯米能滋润补虚、温养五脏、益气安神。香蕉富含一种能帮助人脑产生5-羟色胺的物质，能促进人的心情变得快活和安宁。忧郁症患者及其他心情不好的人，如果能吃一些香蕉，就可以使大脑中5-羟色胺的浓度增加，减轻其悲观抑郁程度。

抑郁症患者应避免富含饱和脂肪的食物（如肥猪肉）或油炸食物（如汉堡、薯条），这些食物会导致人行动缓慢、思考迟钝及疲劳。忌食过量辛、辣、腌、熏类等刺激性食物。因引发失眠的病因较多，所以患者应按自己的体质选用适合自己的食物。

小偏方

下面给大家介绍两个能够安神养心、对缓解抑郁症有帮助的食疗方。远志枣仁粥能够宁心安神，适用于心血不足的惊悸健忘、不寐多梦等症。甘麦大枣汤有养心安神、补脾和中之功效。

小偏方 ①：远志枣仁粥

材 料：远志肉10克，炒枣仁10克，粳米50克。

制作方法：将粳米放入锅内，加适量水煮开，开锅后即放入远志、枣仁煮至粥烂。

用法用量：晚间睡前作为夜宵食用。

小偏方 ②：甘麦大枣汤

材 料：炙甘草10克，小麦30克，大枣5枚。

制作方法：以上三味加适量水，以小火煎煮。

用法用量：早晚温服。



Tips

有胃炎及消化性溃疡者慎用远志。

读者
小便签



慢性前列腺炎

慢性前列腺炎平时除了忌烟酒、辛辣食物外，在饮食上还应注意些什么？什么食物有利于治疗前列腺炎？



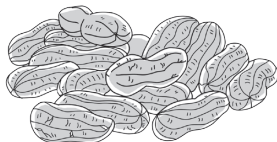
病因分析

慢性前列腺炎可由细菌性因素或非细菌性因素引起。慢性细菌性前列腺炎主要为病原体感染。前列腺结石和尿液反流可能是病原体持续存在和感染复发的重要原因。非细菌性前列腺炎可能是由于排尿功能障碍，尿道括约肌过度收缩，导致膀胱出口梗阻与残余尿形成，造成尿液反流入前列腺；也可能是精神心理因素引起植物神经功能紊乱，造成后尿道神经肌肉功能失调，导致骨盆区域疼痛及排尿功能失调；还可能是盆腔静脉充血、血液瘀滞等因素共同作用的结果。

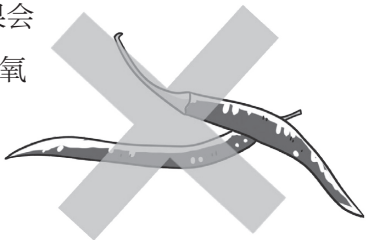


饮食治疗

那么吃什么食物对前列腺有好处呢？建议多吃清热生津的食物，如百合、糯米、蜂蜜、花生、鲜山药、银耳、梨、红枣、莲子、甘蔗等清补柔润之品；也可以多吃海鲜、海参、芝麻、乌鸡、核桃等滋阴补肾的食物。



最好不要吃辛辣食物，不要喝酒、吸烟。辛辣食物包括葱、蒜、辣椒、胡椒等，这一类食物能够引起血管的扩张，导致器官充血，前列腺也会被累及。酒有扩张血管的作用，长期饮酒，前列腺炎就不容易治愈，即使治愈也非常容易复发。特别是白酒，这是因为人体吸收酒精后，前列腺会很快充血。如果与辛热的葱、姜、蒜、辣椒、韭菜等一起食用的话，其后果会更加严重。香烟中的烟碱、焦油、亚硝胺类、一氧化碳等有毒物质，不但会直接毒害前列腺组织，而且还能干扰支配血管的神经功能，影响前列腺的血液循环，加重前列腺的充血。



小偏方

给大家介绍两个对前列腺有好处的小偏方。白兰花瘦肉汤能补肾滋阴，行气化浊。乌鸡入肺肾，滋阴益气，能双补肺肾；板栗，补肾强筋，板栗乌鸡汤最适合秋冬喝，有滋阴补肾的功效。

小偏方①：白兰花瘦肉汤

材 料：猪瘦肉200克，鲜白兰花30克（干品10克），盐少许。

制作方法：猪瘦肉洗净，切小块，与鲜白兰花加水煮汤，加盐调味即可。

用法用量：饮汤食肉，每日1次。

小偏方②：栗子炖乌鸡

材 料：鲜板栗10粒，乌骨母鸡1只，姜1块，盐少许。

制作方法：鲜板栗去壳取栗仁备用，乌骨母鸡褪毛，去除内脏，洗净晾干。将乌骨母鸡、板栗仁一同放入砂罐中，加清水没过乌骨母鸡与板栗仁，放入姜块，加盖后用小火焖2小时。起锅加盐，即可食用。



Tips

感冒发热、咳嗽多痰以及患有严重皮肤疾病者不宜食用乌骨鸡。

读者
小便器



阳痿

我 38 岁，最近精神压力大，进行房事的时候阴茎很软，不给力怎么办？我吃什么可以改善？

病因分析

根据描述的症状来判断，你应该是患了阳痿。阳痿又称勃起功能障碍，是指在企图性交时，阴茎勃起硬度不足于插入阴道，或阴茎勃起硬度维持时间不足以完成满意的性生活。

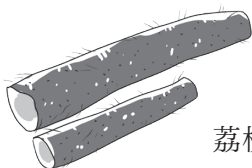
偶尔一两次性交失败，不能认为就是患了阳痿。只有在性交失败率超过25%时才能诊断为阳痿。据国外有关资料统计，阳痿患者占全部男性性功能障碍的37%~42%。国内有关调查表明，成年男性中约有10%的人会发生阳痿。阳痿的发生率随年龄的增长而上升。男性性功能障碍包括性欲减退、勃起功能障碍、性高潮和射精功能障碍、阴茎疲软功能障碍，其中勃起功能障碍最为常见。

西医一般认为阳痿可由精神神经因素引起，如幼年时期性心理受到创伤；新婚时缺乏性知识，有紧张和焦虑的心理；夫妻感情不和，家庭关系不融洽；有不良习惯，如自慰用力过度，使得阴茎的敏感度降低，精神紧张，思想负担过重等；脑力或体力劳动过度或不良精神刺激，如过度抑郁、悲伤、恐惧等；恣情纵欲，性生活过度等。

饮食治疗

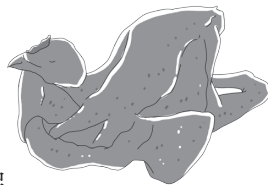
精神神经因素导致的阳痿一般可通过自我调节来改善，要保持积极向上的心态，避免急切的心情，必要时辅以药物。

在饮食上，阳痿患者宜食用富含锌的食物、动物内



脏和滋养性食物，如羊肾、韭菜、粳米、乌鸡、鹿茸、红参、

荔枝、麻雀、枸杞子、松子、虾、泥



鳅、驴肉、牡蛎、鹌鹑、鸽肉等。若为肝气郁结证，治法以疏肝解郁为主，可多食排骨、牛肾、鲈鱼、干贝、山药、黑豆、紫米、樱桃等食物。

小偏方

下面给大家介绍两个改善阳痿的小偏方。韭菜性温，是祛寒散瘀、滋阴壮阳的首选菜肴，韭菜炒羊肝治疗阳痿有不俗的功效。东坡羊肉可补精血，助元阳，用于肾阳亏损所致的阳事不举。

小偏方 ①：韭菜炒羊肝

材 料：韭菜90克，羊肝120克，醋适量。

制作方法：韭菜洗净切段，羊肝切片，铁锅急火炒熟后佐以醋食用。

小偏方 ②：东坡羊肉

材 料：羊肉240克，土豆、胡萝卜各45克，酱油60克，料酒6克，糖4.5克，大葱9克，生姜3克，大料、花椒各少许，植物油120克。

制作方法：羊肉切成小块；土豆、胡萝卜刮皮洗净，切成菱形块。锅置旺火上，倒入植物油，烧到油见烟时，放入羊肉块炸约5分钟，待肉变金黄色时即可捞出，再把土豆块、胡萝卜块放入油勺内，也炸至呈金黄色时捞出，倒去余油。锅中加入清水，倒入炒好的羊肉块和调料，煨到羊肉熟烂时，放入炸过的土豆块、胡萝卜块，一起再煨5分钟后倒入汤盘内即可。

Tips

感冒时禁食以上偏方。

读者
小便器



动脉粥样硬化

近几年总觉得脚冷，昨天在医院做了下肢动脉血管彩超检查，结论是动脉粥样硬化。请问患动脉粥样硬化后，在饮食上需要注意些什么呢？



病因分析

动脉粥样硬化是由哪些原因引起的呢？有资料表明，高血压患者动脉粥样硬化发病率明显增高。可能是由于高血压时，动脉壁承受压力较高，内皮细胞层损伤，低密度脂蛋白易于进入动脉壁，刺激平滑肌细胞增生，引发动脉粥样硬化。

动脉粥样硬化也常见于高脂血症。血中甘油三酯的增高与动脉粥样硬化的发生也有一定关系。肥胖的人，心脏负荷加重，血脂不正常的概率较高，也会增加动脉粥样硬化的风险。

吸烟也是引发动脉粥样硬化的重要原因之一，燃烧的烟草产生的气体和焦油微粒毒素被吸入人体后，均可对心血管系统造成严重后果。

缺乏运动的人也容易得动脉粥样硬化。运动可以增加高密度脂蛋白，减少低密度脂蛋白，帮忙身体排出多余的胆固醇，避免其沉积在血管内壁。

饮食治疗

动脉粥样硬化患者宜多吃含膳食纤维丰富的食物，如竹笋、红薯、芹菜、无花果、玉米、燕麦等，这类食物可改善大便习惯，增加排便量，使肠道中的胆固醇及时排出，从而起到降低血清胆固醇含量的作用。宜多吃富含维生素C的食物，如辣椒、菜花、苦瓜、雪里蕻、紫甘蓝等，因为维生素C可促使胆固醇羟基化，从而减少胆固醇在血液和组织中的蓄积。宜多吃些水产海鲜，如紫菜、海藻、海带、海蜇之类，这些海产品含有丰富的优质蛋白质和不饱和脂肪酸，以及各



种无机盐，在人体内具有阻碍胆固醇吸收的作用。宜低盐饮食，食盐中的钠能增加血浆渗透压，促使血压升高，而高血压对动脉粥样硬化及冠心病均有不利影响。

小偏方

下面给大家介绍两个对动脉粥样硬化有好处的小偏方。玉米含有丰富的膳食纤维，能抑制人体对胆固醇的吸收，有利于脂类的正常代谢；木耳能防止胆固醇沉积，有抗血小板凝聚的作用。松针茶芳香清纯，回味悠长，它所含的前青花素和生物黄酮，能有效清除人体内的自由基，增加血管弹性，使人体达到抗氧化、抗衰老的作用，增强人体免疫力。

小偏方①：玉米木耳粥

材料：玉米面150克，黑木耳10克。

制作方法：将黑木耳用冷水泡发，待泡软后将其撕碎，将玉米面煮熟，然后与黑木耳碎一起煮成稀粥即可。

小偏方②：松针茶

材料：松针适量。

制作方法：松针洗净用清水浸泡一会儿。煮水法：将浸泡过的松针剪成3段，用水在锅里煮10~15分钟即可。泡水法：将松针剪成3段，放在大口热水瓶里，冲入开水，闷半小时即可。

Tips

不要随便采集路边的松针，因为这些松针被汽车尾气长期污染，服用后会健康不利。3岁以下、6年生长期以下的未成年松树的松针莫采。



风湿病

我得风湿病好多年了，一到阴雨天就会发作，关节特别疼。得风湿病后，在饮食上要注意些什么呢？



病因分析

引起风湿病的原因都有哪些呢？免疫异常是风湿病的发病的重要因素，许多风湿病都是由免疫异常引起的。如类风湿性关节炎就属于自身免疫性疾病。感染也是很多风湿病的发病因素。如风湿病的发病与A型溶血性链球菌的感染有关，类风

湿性关节炎与微生物感染有关，强直性脊柱炎与肺炎克雷伯氏菌感染有关。雌激素也可刺激类风湿性关节炎的发病。有越来越多的资料显示风湿病也与遗传因素有关。类风湿性关节炎、强直性脊柱炎均有遗传倾向，痛风、风湿热与遗传因素也有密切关系。此外，寒冷、潮湿、疲劳、营养不良、创伤、精神因素等也常常是风湿病的诱因。



饮食治疗

不同类型的类风湿性关节炎患者的饮食是不一样的。寒湿型风湿病的主要症状为关节肿痛或有积液，畏寒，纳差，大便溏薄，小便清长，舌苔白腻，血沉加快。这类患者应选用一些温热性的食物，如多用羊、牛、猪骨头煮汤，以及多食姜、桂皮、木瓜等。

肝肾两虚型风湿病主要症状为关节疼痛畸形，肌肉萎缩，面色无华，畏寒消瘦，舌淡苔薄白或白腻，血沉多不增速或接近正常。这类患者可以多食一些具有

补益作用的食物，如甲鱼、鸡肉、鸭肉、牛肉、猪肉、核桃、芝麻、桂圆等。

风热型的主要症状为关节游走性疼痛、发热、咽痛、便秘、小便黄赤、舌红苔厚、血沉明显增快，而湿热型的病人可出现胸闷、纳差、低热、关节肿痛有积液、舌红苔白腻、血沉增快等症状。这两类患者应该多选用寒凉的食物，如绿豆、薏仁、菊花菜、芦根等，可以协助清除内热。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗风湿病的小偏方。羌活能祛风胜湿，散寒止痛，对于风寒湿邪侵袭所致的肢节疼痛、肩背酸痛，尤以上半身疼痛最为适用。黑豆薏仁木瓜汤可祛风除湿，适用于风湿痹痛，四肢拘挛、麻木不仁等。

小偏方 ①：羌甘茶

材 料：茶叶2克，羌活5克（研末），炙甘草10克。

制作方法：以上材料加开水300~400毫升，浸泡10分钟。

用法用量：分3次在饭后服用，每日1剂。

小偏方 ②：黑豆薏仁木瓜汤

材 料：黑豆30克，薏米20克，木瓜15克，盐适量。

制作方法：将木瓜用布包好，三者加水煮至黑豆、薏米熟后，弃木瓜，加盐调味服食。

Tips

阴虚血亏、气虚多汗者慎用羌活。

读者
小建议



阿尔茨海默病（老年痴呆）

母亲 66 岁，患老年性痴呆 3 年了，健忘，记忆力减退，有什么食疗的方法吗？

病因分析

阿尔茨海默症是最常见的一种神经退行性疾病，可造成记忆丧失、认知功能受损，并最终导致死亡。目前，此病的病因及发病机制尚不明确，一般认为主要与遗传有关。有阿尔茨海默症家族史的人，其患病率为普通人群的3倍。进一步的遗传学研究证实，该病可能是常染色体显性基因所致。一些躯体疾病，如甲状腺疾病、免疫系统疾病、癫痫，以及老年期抑郁症史、精神分裂症和偏执性精神病也与该病有关。此外，严重的脑外伤、免疫系统的进行性衰竭、机体解毒功能削弱、慢性病毒感染，以及丧偶、独居、经济困难、生活颠簸等社会心理因素都可能成为其发病的诱因。



饮食治疗

阿尔茨海默症患者的饮食要有规律，要注意供给充足的必需脂肪酸，因为必需脂肪酸是大脑维持正常功能不可缺少的营养物质。核桃、鱼油等都是必需脂肪酸含量较多的食物，在膳食中可适量增加。建议给予老年人低糖饮食，过多食糖，特别是精制糖，易使脑功能出现神经过敏或神经衰弱等障碍。应注意在膳食中多补充富含维生素E、维生素C和β-胡萝卜素的食物，如麦胚油、棉籽油、玉米油、花生油、香油等，这些物质具有抗氧化物质，能够延缓衰老。各种菜肴烹调时，不要放过多的味精。摄入过多的味精，可引起头痛、恶心等症状。此外，

无论男女老少，饮食都不宜过饱，特别是老年人，应以七成饱为宜。

小偏方

下面给大家介绍两个治疗阿尔茨海默症的小偏方。胡桃首乌炖猪脑可以养血补肾，育阴填精，适用于老年人五脏亏虚、髓海不充所引起的心悸、失眠、认知障碍、健忘等。鱼头炖冬菇可聪脑明目益智，适用于失眠、步态不稳、视物模糊、认知障碍等。

小偏方 ①：胡桃首乌炖猪脑

材 料：胡桃仁、何首乌各15克，天麻6克，猪脑1副，调味品适量。

制作方法：天麻切片，首乌用布包好，猪脑去筋膜备用。锅中放入清水、天麻片、胡桃仁、首乌，小火炖沸后，下猪脑，煮至猪脑熟时，去药包，调味服食。

小偏方 ②：鱼头炖冬菇

材 料：鲢鱼头1个，冬菇、肥肉片、黄瓜丝、葱花、姜末、香菜末、葱段、姜片、料酒、盐、味精、香油各适量，人参粉3克。

制作方法：鲢鱼头切为两半，放入葱段、姜片、料酒腌2小时后，连同肥肉片、冬菇一同放入盆中，加清水和盐，上笼蒸30分钟左右，再放入黄瓜丝、葱花、香菜末、味精、姜末、香油、人参粉即可。

Tips

高胆固醇患者、冠心病患者，以及因高血压或动脉硬化所致的头晕头痛者不宜食用猪脑。

读者
小建议